

Liebe Kirsten,

nun bin schon wieder eine Woche zu Hause und habe die ganze Woche weiter nur drei mal am Tag basisch gegessen. Der Hunger auf Süßes ist völlig verschwunden.

Ich habe in dieser Woche all das gekocht, was wir in der Woche auch gegessen haben und schon einige Rezepte aus dem Internet gesucht. [...]

Meine Rückenschmerzen sind völlig weg und ich habe viele Anregungen aus der Woche mit in den Alltag genommen. Manchmal muss man mal wieder wachgerüttelt werden. Herzlichen Dank.

Es grüßt Dich ganz herzlich



Elke Wienke