

# Vattenfasta med Ulrika

**Tid: 2 veckor**

**Viktnedgång:**

Gör en 7 dagars vattenfasta med mig och förbättra din hälsa!

**Under oktober månad skänker vi 10 kr / såld kurs till Cancerfondens Rosa Bandet-kampanj.**

Jag har tidigare gjort många 4-dagars vattenfasta och regelbundet planerat in detta i min kalender var 6:e vecka. Nu har jag gjort en längre variant och ser mycket goda resultat på detta. Min uppfattning är att dessa dagar på vatten gör en fin avlastning och rening i kroppen som dessutom, är jag övertygad om, att det är bra för kroppens celler. Det pågår forskning i hela världen om hur fasta påverkar kroppen och det verkar som att istället för att celler delar på sig reparerar kroppen själv sina celler vid ett fastande tillstånd. Det tycker jag är intressant i ett syfte att skydda sig mot sjukdomar. Det jag skriver nu är INTE vetenskapligt utan baserat på den information jag har fått i den forskning som pågår i världen.

**Vikten av vägledning och expertis – detta är viktigt!**

Alla kan inte göra en längre fasta, framförallt ska man göra det under coachning av en påläst och kunnig kostrådgivare samt gärna en läkare inblandad som dessutom kan ta prover under denna period, beroende på din hälsostatus.

Vattenfasta är inte till för att gå ner i vikt men du bör ha 5-10 kg övervikt om du ska fasta 7 dagar. Anledningen är att du tappar mycket vätska och fett% i kroppen. Efter 4 dagar börjar kroppen använda det lagrade fettlagret och omvandlar fett till något som kallas [ketoner](#). Jag har jobbat med fasta under många år och ser fantastiska resultat på människors hälsa när man inför perioder i sin vardag där man äter mindre

eller är helt fastande.

### **Detta kan du uppnå efter din vattenfasta:**

- Lägre blodtryck
- Stabilare blodsocker
- Sänker inflammationer i kroppen
- Hormonella obalanser förbättras
- Mage och tarm får en återhämtning
- Mindre sug efter socker och snabba kolhydrater
- Mindre hungrig och klarar sig på färre kalorier
- Piggare och mer energi i din vardag

### **Så här gör du en vattenfasta:**

- Drick 2-3 liter vatten om dagen, även bubbelvatten går bra
- Kaffe och te (utan mjölk)
- 1 kopp Misosoppa eller grönsaksbuljong om dagen
- Eventuellt max 50 cl Cola Light om dagen

Du bör ta det lugnt med träningen dessa dagar, promenader och lugn yoga går bra.

### **Detta ingår i kursen:**

- Individuell rådgivning där du får en bedömning efter ett frågeformulär som skickas till dig
- Uppföljning av resultat under och efter kursen
- Daglig coachning och möjlighet att ställa frågor varje dag under hela din vattenfasta
- Filmer och kursmaterial om vattenfasta var tredje dag
- Livevideo via Facebook 1 gång / veckan där du får personliga reflektioner av Ulrika och kan ställa frågor
- Upptrappning med juicer och vegetarisk kostschema och recept för dag 7-14 efter vattenfastan

Allt detta får du direkt utav Ulrika Davidsson i en sluten

Facebookgrupp.