



Tips  **Martina Gahleitner, Tips Redaktion, 01.02.2016 09:29 Uhr**

<http://www.tips.at/news/niederwaldkirchen/leben/336587-begleiter-durch-die-fastenzeit-in-40-tagen-zu-mehr-wohlbefinden>



NIEDERWALDKIRCHEN. Eine maßgeschneiderte Box für die Fastenzeit hat farmgoodies gemeinsam mit Diätologin Andrea Kasper-Füchsl entwickelt.

Zum Spezialgebiet der freiberuflichen Diätologin aus St. Martin zählt die kreative Gesundheitsförderung. Da passt die Feel Good Box von farmgoodies gut dazu: Diese bündelt Know-how zu gesunder Ernährung, zu Bio-Lebensmittel und dem daraus resultierenden Wohlbefinden. 40 einfache Ernährungstipps für den Alltag, 40 Bio-Tees von Sonnentor, vier Bio-Öle von farmgoodies, Bio-Kresse und Bio-Leinsamen zum Keimen sind in einer Box vereint. "Damit ist sie ein idealer Begleiter für die Fastenzeit - auch für die ganze Familie", freuen sich Judith und Günther Rabeder sowie Andrea Kasper-Füchsl über das gelungene Projekt.

"Gesunde Ernährung ist nicht kompliziert, sondern soll sich in den Alltag einfügen. Mit der Feel Good Box kann man sich seiner Gewohnheiten schnell bewusst werden und diese dann anhand der Tipps überdenken", ergänzt die Diätologin und nennt gleich ein Beispiel: "Jeder weiß, dass man ausreichend trinken soll. Aber mit einem Leitfadens und klaren Anregungen gelingt es viel einfacher. Ein simpler Tipp wird so zu etwas Besonderem."

Die Feel Good Box beinhaltet:

40 Tipps von Andrea Kasper-Füchsl für 40 Tage oder sechs interessante Wochen oder auch vier bewusste Phasen. Einfach jeden Tag einen Tipp nehmen und ohne großen Zeitaufwand umsetzen.

Vier Bio-Öle und Bio-Leinsamen, denn hochwertige kalt gepresste Öle von farmgoodies sind unverzichtbar, wenn es um einen gesunden Lebensstil geht.

40 Tees und Bio-Kresse - gemeinsam mit ein paar pfiffigen Ideen, was man mit Tee so alles machen kann.

Erhältlich ist die Box unter www.farmgoodies.net/feel-good-box

© 2016 Copyright Tips.