



Presseinformation

Dr. Petra Bracht, Mira Flatt

Das Kochbuch zum Intervallfasten Mit den 77 besten Rezepten für eine gesunde und nachhaltige Ernährung

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 100 Fotos
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur
Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 28,90 sFr
ISBN: 978-3-8338-7098-9
Erscheinungsdatum: Juli 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Abnehmen im beliebten 16:8-Takt mit den besten Rezepten von Bestseller-Autorin Dr. Petra Bracht

Was, wie und wann wir essen hat einen immensen Einfluss auf unsere Gesundheit: Von Diabetes bis hin zu entzündlichen Erkrankungen kann richtig praktiziertes Intervallfasten vielen ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen, Gewichtsprobleme lösen und für mehr Vitalität im Alltag sorgen. In **Das Kochbuch zum Intervallfasten** führen Medizinerin und Erfolgsautorin Dr. Petra Bracht und Rezeptautorin Mira Flatt ihre Leser durch den Fastentag: Von der 16-stündigen Essenspause über das Fastenbrechen bis zur letzten Mahlzeit des Tages. Phase für Phase wird erklärt, was im Körper passiert und wie der Stoffwechsel zu verschiedenen Tageszeiten durch die richtige Ernährung optimal unterstützt werden kann. Das bedeutet: Dreimal täglich essen mit Genuss! Für jede der drei Mahlzeiten gibt es eine große Auswahl abwechslungsreicher, gesunder Rezepte: Vollwertige Energiespender als Auftakt, raffinierte Hauptmahlzeiten und leichte Abendessen, die auf die nächste Fastenphase vorbereiten. Ein Extrakapitel verrät, wie man auch Süßes auf gesunde Art und Weise mit dem Intervallfasten vereinen kann.

- Alles auf einen Blick: Die wichtigsten Infos zum Intervallfasten kompakt auf den Punkt gebracht
- Einfach loslegen und die Ernährungsumstellung nachhaltig in den Alltag integrieren
- Rezepte für jede Gelegenheit

Dr. med. Petra Bracht hat sich in ihrer Arztpraxis in Bad Homburg auf die Bereiche Schmerzen und Ernährung spezialisiert. Zusammen mit ihrem Mann Roland Liebscher-Bracht hat sie mehrere erfolgreiche Bücher veröffentlicht. Sie ist seit über 20 Jahren in den Medien aktiv tätig und hat einen eigenen Youtube-Kanal mit über 70.000 Abonnenten sowie zusammen mit ihrem Mann einen weiteren Kanal zum Thema „Schmerzspezialisten“ mit über 400.000 Abonnenten. Bei GU sind bereits ihre Bestseller „Intervallfasten“ und „Meine Gesundheitsformel“ erschienen.

Mira Flatt ist Wirtschaftspsychologin und Bewegungsspezialistin. Seit über fünf Jahren arbeitet sie intensiv mit Frau Dr. Bracht zusammen, unter anderem als Rezeptautorin.

www.drpetrabracht.de/

www.facebook.com/gesundheitsexpertin