



## Presseinformation

Dr. Petra Bracht

### **Meine Gesundheitsformel – Gesund, schlank, glücklich**

Umfang: 160 Seiten, mit ca. 120 Fotos und Illustrationen

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (D)/15,50 € (A)/19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6889-4

Erscheinungsdatum: Februar 2019



### **Mit der erfolgreichen Dr.-Bracht-Formel dauerhaft gesund und schlank: Der perfekte Einstieg in ein gesünderes Leben**

Die Bestsellerautorin von „Intervallfasten“, Dr. med. Petra Bracht, stellt ihre ganz persönliche Gesundheitsformel vor. Seit über 30 Jahren berät sie ihre Patienten hinsichtlich der drei Säulen Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit und erzielt damit großartige Erfolge. Erstmals sind diese aufeinander aufbauenden Komponenten in einem Buch vereint und ermöglichen so jedem, schnell und einfach sofort spürbare Effekte zu erlangen. Dr. med. Petra Bracht zeigt in **Meine Gesundheitsformel**, wie einfach es ist, mit wenigen Stellschrauben in diesen drei Bereichen deutlich gesünder, schlanker und glücklicher zu werden. In einem ausführlichen Theorieteil erklärt Dr. Bracht u.a., wie ein Mangel an Mikronährstoffen ausgeglichen werden kann, was die Säure-Basen-Balance mit der Gesundheit zu tun hat, wie man regelmäßige Bewegung in den Alltag einbauen kann und wie man sich von psychischem Ballast befreit.

Dazu braucht es nur 10 Tage, um erste sichtbare Ergebnisse zu erhalten. Die 10-Tages-Challenge ist das Herzstück des Buches. Eine Checkliste am Anfang jeden Tages hilft, das eigene Befinden zu ermitteln und zu erkennen, was an diesem Tag wichtig ist. Jeder Tag der Challenge bringt einen Yoga Flow, Rezepte und eine Achtsamkeitsübung mit. Die Rezepte sind vegan, gluten-, laktose- und zuckerfrei, lassen sich gut vorbereiten und auch der Genuss kommt nicht zu kurz. Für die Yoga Flows müssen nur täglich 15 Minuten aufgewendet werden; sie gleichen die Bewegungsdefizite des Alltags aus und machen den Körper flexibler und geschmeidiger. Die kleinen Achtsamkeitsrituale können echte Glücksmomente hervorrufen und lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Die Effekte durch Bewegung, gesunde Ernährung und Achtsamkeit sind sofort spürbar und der Turnaround zu einem gesunden Lebensstil, gelingt schnell und einfach. Durchhalte-Tipps und Erfahrungsberichte runden das Buch ab.

- Ernährung + Bewegung + Achtsamkeit = Gesundheit
- Klarheit im Ernährungsdschungel zwischen Detox, Intervallfasten und Zucker
- Krankheiten vorbeugen und lindern
- Mühelos schlank werden und bleiben



**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, darunter die beiden Bestseller „Die Arthrose-Lüge“ und „Intervallfasten“. Sie ist seit über 20 Jahren in den Medien aktiv tätig und hat einen eigenen Youtube-Kanal mit über 60.000 Abonnenten sowie zusammen mit ihrem Mann einen weiteren Kanal zum Thema „Schmerzspezialisten“ mit über 350.000 Abonnenten. Auf Facebook folgen ihr und ihrem Mann knapp 400.000 Menschen.

[www.drpetrabracht.de/](http://www.drpetrabracht.de/)

[www.facebook.com/gesundheitsexpertin](https://www.facebook.com/gesundheitsexpertin)