

## Kurztext

---

Dr. Petra Bracht / Mira Flatt

### **Das Kochbuch zum Intervallfasten**

**Mit 77 veganen Rezepten für eine gesunde und nachhaltige Ernährung**

192 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7098-9



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 ihrem neuen Buch 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 eine leichte, idealerweise vegane Ernährung optimal unterstützt werden kann. Das bedeutet: Dreimal täglich essen mit Genuss! Für jede der drei Mahlzeiten gibt es eine große Auswahl abwechslungsreicher, gesunder, pflanzenbasierter Rezepte: Vollwertige Energiespender als Auftakt, raffinierte Hauptmahlzeiten und leichte Abendessen, die auf die nächste Fastenphase vorbereiten. Ein Extrakapitel verrät, wie man auch Süßes mit dem Intervallfasten vereinen kann.