



Presseinformation

Dr. med. Petra Bracht

Intervallfasten

Für ein langes Leben – vegan, schlank und gesund

Umfang: 144 Seiten mit ca. 100 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm

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

ISBN: 978-3-8338-7417-8

Überarbeitete Neuauflage

Erscheinungsdatum: Januar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Der meistverkaufte Ratgeber zum Thema: komplett aktualisierte Neuauflage mit dem 14-Tage-Einsteigerprogramm

Gesunde Ernährungsweise und alltagstaugliche Diät in einem: Nehmen Sie ab ohne Jo-Jo-Effekt und bleiben Sie gesund. Sie benötigen keine Vorbereitungszeit und können jederzeit und überall damit starten. Intermittierendes Fasten nach Dr. Petra Bracht ist nach neuesten Studien das beste Konzept zum Thema Ernährung. Das Prinzip von **Intervallfasten**: Sie essen während 8 Stunden zwei- bis dreimal und fasten dann 16 Stunden. Das Resultat: Kein Hungergefühl, kein Völlegefühl, dafür Kraft und Klarheit in Körper und Geist! Nebenbei purzeln überschüssige Kilos wie von selbst, das Immunsystem wird gestärkt und verschiedenste Krankheiten sowie Beschwerden werden gelindert.

Das Besondere an der Dr.-Bracht-Methode: Die Kombination aus einer vollwertigen, pflanzlichen Ernährung und dem eigens entwickelten Bewegungsprogramm von Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht macht Intervallfasten so effektiv. Dank des konkreten 14-Tage-Programms mit Rezepten und speziellen Übungen gelingt der Einstieg kinderleicht. Werden Sie dank Essenspausen regenerationsfähiger, schlank und gesund – ohne dabei zu hungern!



Dr. Petra Bracht ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit über 30 Jahren Erfahrung. Sie 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 rund 88.000 Abonnenten sowie zusammen mit ihrem Mann einen weiteren Kanal zum Thema „Schmerzspezialisten“ mit über 550.000 Abonnenten.

Sie selbst praktiziert seit mehr als 30 Jahren intermittierendes Fasten.

www.drpetrabracht.de/

www.facebook.com/gesundheitsexpertin