

Kurztext

Dr. med. Hellmut Lützner

Wie neugeboren durch Fasten

128 Seiten

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7356-0



Fasten beflügelt nicht nur, sondern vermittelt auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung gibt man dem Körper die Chance, sich zu entschlacken, zu entgiften und zu reinigen. Der erfolgreiche GU Ratgeber bietet seit über 35 Jahren eine verlässliche und exakte Anleitung für selbständiges Fasten im Alltag und im Urlaub. Aus diesem Grund wurde der bewährte Aufbau beibehalten und lediglich der Innenteil aktualisiert und neu bebildert sowie das Cover neu gestaltet.