

Presseinformation

Dr. Petra Bracht

Abnehmen garantiert

In 5 Schritten zum gesunden dauerhaften Wunschgewicht

Umfang: 176 Seiten, mit ca. 150 Fotos

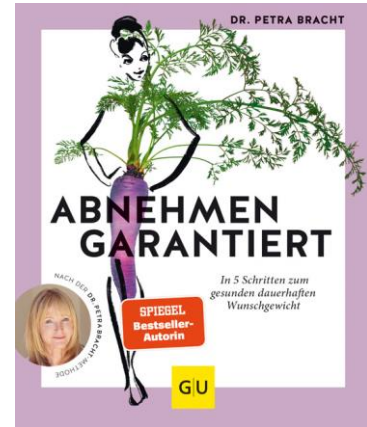
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (DE) / 17,50 € (AT) / 23,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7663-9

Erscheinungsdatum: März 2021

e Auch als
eBook
erhältlich.



Übergewicht? Sie sind nicht schuld, aber Sie können ganz viel dagegen tun, garantiert – Der völlig neue und einfache Ansatz der Bestsellerautorin, der vielen Hoffnung gibt

Endlich Schluss mit der Verzweiflung von Übergewichtigen und den ewigen Verurteilungen sie seien willensschwach, verantwortungslos und selbst daran schuld. Mit **Abnehmen garantiert** verstehen Sie, warum die Genetik bei vielen Menschen durch das heutige Leben geradezu fürs Zunehmen sorgen muss und auch viele moderne Krankheiten mit Übergewicht und Fettleibigkeit Hand in Hand gehen. Wer also gesund (älter) werden möchte, muss dauerhaft abnehmen und umgekehrt. Der Schlüssel zum dauerhaften Idealgewicht ist das Wissen, wie Sie Ihre Gene so schalten können, dass sie Ihnen beim Abnehmen helfen.

Warum genau das so ist, wie die Zusammenhänge zwischen pflanzlicher Ernährung und gesundem Abnehmen bei gleichzeitiger Heilung von chronischen Erkrankungen sind, was die Wissenschaft heute weiß – das erklärt die Bestsellerautorin **Dr. Petra Bracht** in **Abnehmen garantiert**.

Im Theorieteil erklärt Petra Bracht einen völlig neuen Ansatz, der auf fünf wichtigen Schritten beruht, die angenehm leicht zu einer dauerhaften gesunden Gewichtsreduktion führen: Essgewohnheiten schrittweise verbessern, keine Zwischenmahlzeiten, satt essen statt hungern, Intervallfasten und eine besondere Art von Bewegung in den Alltag einbauen.

Im Praxisteil hat Bestsellerautor und Schmerzexperte **Roland Liebscher-Bracht** spezielle Ganzkörper-Übungen für die Aktivierung des Stoffwechsels und die Straffung der Haut entwickelt. Viele alltagstaugliche, gesunde und vollwertige vegane Rezepte mit 20 bewährten Abnehmtipps und eine Liste mit 18 pflanzlichen „Abnehmwundern“ erleichtern den mühelosen Einstieg in das Programm.

- Die Menschen können nichts für ihr Dicksein
- Jeder übergewichtige Mensch kann abnehmen, wenn er weiß wie
- 5-Schritte Programm zur dauerhaften gesunden Gewichtsreduktion
- Über 60 köstliche gesunde, pflanzliche und alltagstaugliche Rezepte



Dr. Petra Bracht hat mit "Intervallfasten" einen der erfolgreichsten Ratgeber der letzten Jahre geschrieben. Sie ist seit 35 Jahren Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, spezialisiert auf Ernährungsmedizin, bekennende Veganerin, erforscht die Wirkung von Ernährung und Fasten auf die modernen Zivilisationskrankheiten und klärt über nachhaltige, gesunde Lebensweise auf.

www.drpetrabracht.de

www.liebscher-bracht.com

www.facebook.com/gesundheitsexpertin/

www.instagram.com/dr.petrabracht/?hl=de