

Presseinformation

Dr. Petra Bracht
Nicole Just

Gesundmacher Intervallfasten

Umfang: 216 Seiten mit ca. 120 Fotos
Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover
Preis: 26,00 € (DE)/ 26,90 € (AT)/ 35,00 SFr (CH)
ISBN: 978-3-8338-8404-7
Erscheinungsdatum: Februar 2022

 Auch als
eBook
erhältlich.



Intervallfasten heilt – mit einfachen veganen Sattmacherrezepten der Bestsellerautorinnen Petra Bracht und Nicole Just

Heilen durch Intervallfasten - das ist die Botschaft von Dr. Petra Bracht und ihrer Co-Autorin Nicole Just, beides Bestsellerautorinnen, die **Gesundmacher Intervallfasten** gemeinsam geschrieben haben. Wer bereits Intervallfasten praktiziert oder es neu anfangen möchte, bekommt hier von der Ernährungs- und Schmerzexpertin und langjährigen Ärztin und der veganen Rezeptautorin alltagsgerechte Gesundmacherrezepte für viele chronische Beschwerden und Erkrankungen, die auch prophylaktisch wirken. Ein achtsamer Umgang mit Kalorien, nicht zu viele Fette, ein hoher Frischkostanteil sind dabei Richtschnur. Neben einer prägnanten Theorieeinführung folgen ca. 80 Rezepte, die das Immunsystem stärken, helfen abzunehmen und den Stoffwechsel aktivieren.

Dr. Petra Bracht ist seit über 30 Jahren Ärztin mit Schwerpunkt Ernährungs- und Schmerzmedizin. Sie gehört zu den erfolgreichsten Ratgeberautorinnen der letzten Jahre und hat das Thema Intervallfasten populär gemacht.

Nicole Just gehört zu den erfolgreichsten veganen Kochbuchautorinnen im deutschsprachigen Raum. Als „La Veganista“ ist sie für eine alltagstaugliche, satt machende und undogmatische vegane Küche bekannt geworden.