

Kurztext

Susanne Fröhlich

Fröhlich fasten

Macht Verzicht tatsächlich gesünder und glücklicher? Ein Selbstversuch mit Antworten!

224 Seiten

Pappband

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 24,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6724-8



Alle Welt ist im Fastenfieber. Schließlich soll der beinharte Verzicht auf Nahrung wahre Wunder bewirken. Für die Gesundheit, für den Geist, für die Seele und ganz nebenbei auch für die Figur. Das ist aber auch das Mindeste, was man bei fast null Kalorien und null Genuss erwarten kann, dachte sich Susanne Fröhlich. Aber auch, dass das Fasten die letzte Rettung für ihre Rheumadiagnose sein könnte. Also startete sie mit großen Hoffnungen und einem Einlauf den Fastenselbstversuch. Ihr Ziel: Zu erfahren, was wirklich dran ist am Nichts. Ihre Erfahrung: Zum Glück besitzt auch Humor einigen Nährwert. Aber das bleibt längst nicht die einzig gute Nachricht aus ihrem fröhlichen Fastentagebuch.

Mit persönlichen Fastenbeiträgen von Constanze Kleis, Bärbel Schäfer und Gert Scobel sowie Interviews mit den Fastenexperten Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.