



Presseinformation

Dr. Petra Bracht

Intervallfasten

Für ein langes Leben – schlank und gesund

128 Seiten

Format: 16,5 x 20 cm

Klappenbroschur

14,99 € (D) / € 15,50 (A)

ISBN 978-3-8338-6540-4

Erscheinungstermin: März 2018



Intervallfasten - gesund, alltagstauglich & ohne Jojo-Effekt

Gesunde Ernährungsweise und alltagstaugliche Diät in einem: Intermittierendes Fasten unterstützt die Gesundheit und lässt Pfunde schmelzen ganz ohne Jojo-Effekt.

Sobald der Körper 16 Stunden kein Essen bekommt, schaltet er automatisch auf Fettverbrennung um. Aktuelle Ergebnisse aus der Forschung untermauern die gesundheitliche Wirkung von längeren Essenspausen und die Effektivität beim Abnehmen.

Die Ärztin Dr. Petra Bracht zeigt in **Intervallfasten** diese wirkungsvolle und einfache Fastenform, und wie sie hilft, dauerhaft gesund und schlank zu sein. Das Prinzip: Während acht Stunden wird zwei- bis dreimal gegessen und anschließend 16 Stunden gefastet. Dabei wird entweder das Frühstück oder das Abendessen weggelassen. Die Veränderung des Essrhythmus – hin zum Intervallfasten mit kurzen Fastenphasen im Tagesrhythmus – bewirkt, dass sowohl Hungergefühl als auch Völlegefühl verschwinden, Kraft und Klarheit Körper und Geist beflügeln, die Kilos purzeln und gleichzeitig das Immunsystem gestärkt wird.

Die in diesem Ratgeber beschriebene effiziente Dr. Petra Bracht-Methode kombiniert eine vollwertige, pflanzliche Ernährung mit einem eigens entwickelten Bewegungsprogramm von Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht. Das Buch erklärt die Methode, die Hintergründe und neuesten Ergebnisse aus der Forschung und zeigt in einem 14-Tage-Programm aus Rezepten und Übungen, wie der Einstieg in diese gesunde Ernährungsform leicht gelingt.

Dr. med. Petra Bracht hat sich in ihrer Arztpraxis seit über 30 Jahren auf die Bereiche Ernährung und Schmerzen spezialisiert. Zusammen mit ihrem Mann, Roland Liebscher-Bracht, hat sie mehrere erfolgreiche Bücher zu diesen Themen veröffentlicht. Seit mehr als 20 Jahren ist sie in den Medien aktiv und hat einen eigenen Youtube-Kanal mit über 34.000 Abonnenten. Sie selbst praktiziert seit mehr als 30 Jahren intermittierendes Fasten.