



Kurztext

Dr. Petra Bracht

Intervallfasten

Für ein langes Leben - schlank und gesund

144 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Klappenbroschur

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

ISBN: 978-3-8338-6540-4



Gesunde Ernährungsweise und alltagstaugliche Diät in einem: Nehmen Sie ab ohne Jojo-Effekt und bleiben Sie gesund. Sie benötigen keine Vorbereitungszeit, keine Einläufe und können jederzeit und überall damit starten.

Das Prinzip: Sie essen während 8 Stunden zwei- bis dreimal und fasten dann 16 Stunden. Das Resultat: Kein Hungergefühl, kein Völlegefühl, dafür Kraft und Klarheit in Körper und Geist! Nebenbei purzeln überschüssige Kilos wie von selbst, das Immunsystem wird gestärkt und verschiedenste Krankheiten sowie Beschwerden werden gelindert.

Das Besondere an der Dr. Bracht Methode: Die Kombination aus einer vollwertigen, pflanzlichen Ernährung und dem eigens entwickelten Bewegungsprogramm von Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht macht Intervallfasten so effektiv. Dank des konkreten 14-Tage-Programms mit Rezepten und speziellen Übungen gelingt der Einstieg kinderleicht. Werden Sie dank Essenspausen regenerationsfähiger, schlank und gesund – ohne dabei zu hungern!

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.