

DR. PETRA BRACHT

INTERVALLFASTEN

Für ein langes Leben – schlank und gesund



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

THEORIE

Gesund und voller Energie
durch Intervallfasten 5

**GESUNDHEITSELIXIER
INTERVALLFASTEN** 7

Fasten wirkt Wunder 8
Extra: Fastenarten 12

**Zeit für eine Neuausrichtung
der Medizin** 14
Extra: Gesundheitsformel 17

Wir essen einfach zu oft und zu viel 18

Was beim Fasten im Körper passiert 22
Extra: Der Darm – Sitz der Gefühle
und der Gesundheit 30

**Intervallfasten als Therapie
von A bis Z** 36





PRAXIS

**LEBENSFORMEL: VEGAN
FASTEN & BEWEGUNG** 50

**Pflanzenkost versus
tierische Nahrungsmittel** 52

Extra: Dürfen wir Tiere essen? 54

Extra: Essen gegen Herzinfarkt 63

**Die Basics:
Essen, Trinken & Bewegung** 68

**INTERVALLFASTEN –
SO GEHT’S!** 75

Fastenturbo durch Bewegung 76

Extra: Bevor Sie loslegen 78

Liebscher & Bracht-Übungen 80

Das 14-Tage-Programm 104

Rezepte für 14 Tage 108

Ausblick 136

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 138

Adressen, die weiterhelfen 139

Dank 139

Sachregister 140

Rezeptregister 141

Übungsregister 142

Impressum 143