



GESUND UND VOLLER ENERGIE DURCH INTERVALLFASTEN

Es war ein großes Erlebnis für mich, als

das Thema Intervallfasten erstmals in ernährungsmedizinischen Kreisen auftauchte. Mein Wissen und meine langjährige Erfahrung wurden damit von höchster und unabhängiger wissenschaftlicher Forschung bestätigt. Auch die Medien nehmen sich dieses Themas vermehrt an, was meine Arbeit mit Patienten wesentlich erleichtert. Zeitraubende Diskussionen und Zweifel nehmen ab. Auch die teilweise sehr aggressiven Kommentare meiner Kollegen verstummen zunehmend, da sie ihre Wissensdefizite erkennen. Trotzdem sind die Wissenschaftler mit ihrer Euphorie noch zurückhaltend, denn es gibt noch nicht genügend Langzeitstudien mit Menschen. Ihnen fehlen einfach meine über 30 Jahre Erfahrung. Die fast unglaublichen Forschungsergebnisse, die auch die größten Skeptiker haben aufhorchen

lassen, werde ich Ihnen in diesem Buch allgemein verständlich vorstellen. Dann können Sie selbst entscheiden, ob Sie noch viele Jahre auf diese unglaubliche Chance warten möchten. So lange etwa würde es nämlich dauern, bis die medizinische Wissenschaft mit allen ihren Ansprüchen diese Ernährungsstrategie freigeben würde. Jetzt liegt es einzig und alleine an Ihnen, diese Erkenntnisse so für sich zu nutzen, wie es schon viele meiner Patienten vor Ihnen getan haben. Nutzen Sie diese Chance, denn in diesem Körper leben Sie nur einmal. Ein solcher »Lebensversuch« wird – neben allem anderen, was Sie persönlich ausmacht – ein spannendes Erlebnis.

Da können Sie sicher sein!

Dr. Petra Fracht

Dr. med. Petra Bracht



GESUNDHEITSELIXIER INTERVALLFASTEN

DURCH JAHRZEHNTELANGE
ERFAHRUNG WEISS ICH, WIE