



Dr. med. Petra Bracht

Die Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Schmerzspezialistin und Bestsellerautorin erlebt in ihrer Praxis immer wieder, dass viele Menschen durch Intervallfasten gesund werden. Zahlreiche der sogenannten Zivilisationskrankheiten lassen sich so verhindern und heilen. Ihr Ziel ist es, dass jeder Mensch seine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen kann.



Mira Flatt

Mira Flatt arbeitet intensiv seit vielen Jahren mit Frau Dr. Bracht zusammen und hat die Rezepte für dieses Buch entwickelt. Sie ernährt sich schon lange leidenschaftlich vegan. Seit vier Jahren lebt sie außerdem nach der Methode des Intervallfastens. Ihr Herzenswunsch ist es, etwas zu bewegen, in den Köpfen, Herzen und Körpern der Menschen.

GESUND GENIESSEN

Schön, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten, denn es spiegelt genau das wider, was wir an unseren eigenen Körpern spüren durften und dürfen. Wir wollen weder eine Wunderformel noch eine neue Diät anpreisen, sondern Sie einladen, unsere Lieblingsrezepte kennenzulernen. Sie sollen selbst erleben, wie viel Spaß ein gesundes, ausgewogenes Leben macht und wie Ihr Körper sich verändert, wenn Sie ein wenig bewusster werden – mit dem, was Sie essen und wie Sie es tun. Intervallfasten ist die beste Gesundheitsprohylaxe und wesentliche Voraussetzung für die Heilung von Krankheiten.

Dieses Buch basiert auf unseren Erfahrungen mit dem Essensrhythmus im Intervall, von dem wir überzeugt sind, nach dem wir selbst leben und essen und den Petra seit über 30 Jahren erfolgreich bei ihren Patienten anwendet. Es enthält über 75 Rezepte aus natürlichen und frischen Zutaten – ohne Haushaltszucker, Milchprodukte und sonstige tierische Nahrungsmittel. Diese Rezepte haben uns und vielen Patienten geholfen, über die Jahre immer gesünder und glücklicher zu werden.

Du bist, was du isst! In diesen Worten steckt so viel Wahres. Wir wünschen uns, mit diesem Buch möglichst viele Menschen für eine gesunde Ernährung zu begeistern. Denn Gesundheit kann so einfach sein. Alle, die eine rein vegane Ernährung nicht umsetzen wollen, können sich ab und an ihre Lieblingsrezepte mit hochwertigem

Fleisch und Milchprodukten aus biologisch kontrolliertem Anbau »aufstocken«. Fisch sollte ebenfalls mit den entsprechenden Siegeln versehen sein.

An dieser Stelle möchten wir auch unseren Lesern danken, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre. Danke für Ihre Unterstützung und Ihre Lust auf einen neuen Lebensstil. Dieses Buch ist für Sie. Es kommt von Herzen.