

oder Power-Fasten (PF), wie wir es heute nennen, erleichtern soll. Außerdem erklärt es die wissenschaftlichen Hintergründe und zeigt Ihnen natürlich viele Rezepte. Power-Fasten ermöglicht Power-Wohl-befinden, von der Gewichtsabnahme bis zur Verbesserung der Immun- und Gehirnfunktion. Wenn Sie ein paar Kilo abnehmen, Ihre Sinne schärfen und Ihre Gesundheit in Schwung bringen wollen, dann ist Power-Fasten das Richtige für Sie. Wenn Sie montags und dienstags einfach auf Frühstück und Mittagessen

verzichten und dann Ihr Abendessen zur Power-Mahlzeit aufladen, sind Sie schon beim Power-Fasten.

Die in diesem Buch beschriebenen Techniken des Power-Fastens machen sich die neuesten Erkennt-nisse der Ernährungswissenschaft, Biochemie und Medizin zunutze, zusammen mit dem Besten, was die Verhaltenswissenschaft zu bieten hat. Wir kom-binieren wirkungsvoll umsetzbare Techniken, die Ihr Potenzial freisetzen, Ihr Wohlbefinden steigern und eine

gesunde Ernährung möglich machen können. Die Wissenschaft zeigt uns, dass jede einzelne Zelle in unserem Körper die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu reinigen und zu reparieren - wir müssen nur von Zeit zu Zeit aufhören, diese Zellen zu füttern. Diese Selbstreparatur von Immunzellen, Hautzellen, Gehirnzellen - und mehr - wird als Autophagie bezeichnet, und sie geschieht nur, wenn man nicht isst.

Power-Fasten erschließt die Biologie des Alterns. Es kann uns helfen, ein langes, gesundes Leben bis zum Ende zu leben - das genaue

Gegenteil vom langwierigen Niedergang, den die heutige Zeit zu bieten hat. Lange gut leben und dann tot umfallen klingt für uns wie ein gutes Mantra.

Okay, das klingt toll - aber glauben Sie, dass Sie das Zeug dazu haben? Keine Sorge: Wir zeigen Ihnen genau, wie es geht, und helfen Ihnen, dass es auch für Sie funktioniert. Wir haben für Sie praktische Tipps, Rezepte für Power-Mahlzeiten, inspirierende Erfolgsgeschichten und wissenschaftliche Erkenntnisse ... alles, was Sie benötigen, damit

Essen und Fasten für Sie richtig funktionieren.

*Mit diesem Buch wollen wir Ihnen helfen. Wir wollen die Welt verändern. Helfen Sie mit, damit die Welt länger und gesünder lebt.*