

die Effekte am eigenen Körper zu spüren
– denn Probieren geht über Studieren.



»Die Gesundheit ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«
Arthur Schopenhauer



Dr. med. Petra Bracht

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Ernährungsspezialistin und Bestsellerautorin. In ihrer Praxis erlebt sie seit vielen Jahren, wie Menschen durch Intervallfasten und vegane Ernährung gesund werden. Krankheiten lassen sich verhindern und heilen! Ihr Ziel ist es, dass jeder Mensch seine Gesundheit in die

eigenen Hände nehmen kann. Auf ihrer langen Erfahrung mit Patienten basiert diese Gesundheitsformel.



Mira Flatt

ist Wirtschaftspsychologin und Bewegungsspezialistin. Sie hat die 10-Tage-Challenge und die fayo-Flows mitentwickelt. Seit über fünf Jahren arbeitet sie intensiv mit Petra Bracht zusammen, unter anderem als

Rezeptautorin. Ihr Herzenswunsch ist es, etwas zu bewegen, in den Köpfen, Herzen und Körpern der Menschen.



Samira Knott

ist Psychologin und studiert seit einigen Jahren die buddhistische Philosophie der Achtsamkeitslehre. Sie ist überzeugt, dass Achtsamkeit ein wichtiger Faktor für Zufriedenheit und Gesundheit ist. In der 10-Tage-Challenge stellt sie einige