



P.A. Straubinger
Margit Fensl
Nathalie Karré
Der Jungbrunnen-Effekt
Wie 16 Stunden FASTEN Ihr Leben verändert

Franz. Broschur
19 x 24,5 cm; 144 Seiten
ISBN 978-3-7088-0753-9
Kneipp Verlag Wien
€ 22,00

Seit Anfang Jänner auf Platz 1 der österreichischen Bestsellerliste

Schlanker, gesünder und jünger dank Autophagie

Seit Jahrtausenden sucht die Menschheit nach dem Jungbrunnen, nach dem Geheimnis eines gesünderen, glücklicheren, kraftvolleren und vitaleren Lebens. Und dann ist die Antwort so einfach. Über einige Stunden einfach nichts zu essen, fördert nachweislich die Zellverjüngung: Die sogenannte Autophagie sorgt dann für die Selbstreinigung und Regeneration der Zellen – die Forschungen dazu wurden 2016 sogar mit dem Medizinnobelpreis ausgezeichnet.

Das 16:8-Intervallfasten basiert auf dieser Erkenntnis und ist ganz einfach in den Alltag zu integrieren. Dieses Buch zeigt Ihnen auch, wie Sie durch regelmäßige Meditation Stress und unnötige Essimpulse reduzieren und mit Mentaltechniken den ganzheitlichen Jungbrunnen-Effekt nachhaltig aktivieren.

Die Autoren:

P. A. Straubinger, Intervallfasten- und Meditationstrainer, – betreibt selbst seit vielen Jahren Intervallfasten und arbeitet seit rund zwei Jahrzehnten mit den Themenbereichen Fasten und Meditation in Theorie und Praxis.

Margit Fensl ist Ernährungswissenschaftlerin und -beraterin nach TCM und akademische Kinesiologin in eigener Praxis, Ernährungsjournalistin und leitet den Bereich Ernährung für die größte Biomarke Österreichs.

Nathalie Karré ist Geschäftsführerin von ACCELOR Consulting und Expertin für Change, Organisations- und Führungskräfte-Entwicklung. Als systemische Beraterin und Executive-Coach begleitet sie seit über 20 Jahren Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen.

Rückfragehinweis:

Elisabeth Katzensteiner | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: e.katzensteiner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83