

MEDIZINISCHES INTERVALLFASTEN

Babak Bahadori, Erwin Ditsios, Iris Pestemer-Lach
Medizinisches Intervallfasten
Die sieben Stufen zum Gleichgewicht

Format 16,5 x 225 cm
152 Seiten
ISBN 978-3-99052-251-6
EUR 19,90

erschienen im September 2022 im Verlagshaus der Ärzte



Es ist möglich, sein Gewicht zu reduzieren und dauerhaft zu halten! Ohne Diätwahn und Verbote.

Das von Dr. Bahadori und seinem Team schon vor vielen Jahren entwickelte medizinische Intervallfasten basiert auf ständig aktualisierten Forschungsergebnissen aus dem Bereich der Stoffwechselerkrankungen, kombiniert mit altbewährtem Wissen aus der traditionellen orientalischen und chinesischen Medizin. Daraus wurde ein Sieben-Stufen-Konzept entwickelt, das inzwischen schon vielen Menschen zu einer dauerhaften wie nachhaltigen Gewichtsreduktion verholfen hat.

Mehrere hundert erfolgreiche Behandlungen sprechen für den Erfolg des Konzepts, das ganz ohne Wundermittel und Medikamente auskommt.

Das Einhalten eines Biorhythmus, moderate Bewegung, die Beachtung des Stoffwechsels, ausgewogene Ernährung, viel trinken (Wasser), eine gute Alltagsoptimierung mit eingebauter Entspannung sowie Selbstfindung sind die Schlüssel zum Erfolg beim Medizinischen Intervallfasten. Diese sieben Stufen werden im Buch Schritt für Schritt ausführlich und praxistauglich erläutert und sollen dann langsam und in einem moderaten Zeitabstand nach und nach in den individuellen Alltag integriert werden. Rückschläge sind dabei normal und sollen den Blick nicht vom „großen Ganzen“ ablenken. Ein eigener Rezeptteil bietet Vorschläge, wie sich ausgewogene Ernährung auch in einen stressigen Tagesrhythmus integrieren lässt.

Der Ratgeber zu dieser Methode liegt hier in der inzwischen achten Auflage vor, mit neuem Titel, komplett überarbeitet und um neue wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzt.

Die AutorInnen:

Priv.-Doz. Dr. med. Babak Bahadori leitet als Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie und Hepatologie sein eigenes Ärztezentrum in Schladming (Steiermark). Mit einem Expertenteam entwickelte er vor über 20 Jahren das in diesem Buch vorgestellte erfolgreiche Stufenkonzept.

Dr. phil. Erwin Ditsios, MEd ist als Pädagoge im Gesundheitsbereich tätig und zudem Kampfkunstlehrer. Sein Forschungsinteresse gilt vor allem dem Stress und dessen Beseitigung.

Iris Pestemer-Lach litt jahrelang unter Übergewicht, dem sie trotz zahlreicher Diätversuche nicht beikam. Erst mit dem Stufenkonzept aus diesem Ratgeber erreichte sie ihr Ziel. Sie bringt daher ihre persönlichen Erfahrungen in das Buch ein.

PRESSE UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Andrea Karall

E-Mail: a.karall@aerzteverlagshaus.at

Tel: +43 (0)1 512 44 86-22 Fax: +43 (0)1 512 44 86-24



Infotext und Cover zum Download finden Sie unter:

www.aerzteverlagshaus.at