

**Riedl, Dr. med. Matthias**

## **"Die Ernährungs-Docs - Gesund und schlank durch Intervallfasten"**

Die Heilkraft des Fastens ist wissenschaftlich belegt: Es kann bei vielen Krankheiten vorbeugen und heilen, es senkt den Cholesterinspiegel, stärkt das Immunsystem, lindert chronische Schmerzen - und überschüssige Kilos verschwinden wie von selbst. Die Ernährungs-Docs erklären, warum Essensverzicht auf Zeit ein Gewinn für die Gesundheit ist. Sie zeigen, was es mit dem aktuellen Fasten-Trend auf sich hat, und haben ein alltagstaugliches Konzept entwickelt, bei dem das bewährte intermittierende Fasten 16:8 als Schlüssel zur Selbstheilung und zum gesunden Abnehmen im Mittelpunkt steht. Jeder kann selbst festlegen, wann er innerhalb von acht Stunden seine Mahlzeiten einnimmt. Um die Esspausen gut durchzuhalten und den Körper mit allem Wichtigen zu versorgen, verraten die E-Docs ihre besten Ernährungstipps: Aus ihrer umfangreichen Rezept-Sammlung kann man sich ganz leicht das für sich passende Intervallfasten-Programm zusammenstellen.

Das Resultat: Man wird gesünder und schlanker, fühlt sich frischer, wacher und konzentrierter. So kann jeder von den positiven Effekten des Teilzeit-Fastens profitieren!

