

Dieta interwałowa

Petra Bracht



Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

33,00 zł

numer katalogowy: ZD/0127

ISBN: 978-83-8144-096-7

liczba stron: 144

format: 165 x 200 mm

oprawa: miękka

rok wydania: 2019

Dieta interwałowa jest dla wszystkich. W jakimkolwiek punkcie życia teraz jesteście - młodzi i zdrowi czy też nieco starsi i zmagający się z chorobą - dieta interwałowa dostarczy takiego wsparcia, jakiego właśnie potrzebuje wasze ciało, umysł i psychika. Dzięki tej książce wspomócie organizm w walce ze starzeniem i chorobami. Staniecie się szczuplejsi i zdrowsi.

Poradnik zawiera:

- opis metody diety interwałowej „16 godzin poście, a 8 godzin jecie, ile chcecie”,
- informacje, dlaczego dieta interwałowa działa i dlaczego jest tak lecznicza,
- 14 dniowy program wraz z 42 przepisami na smaczne potrawy z owoców, warzyw i różnych dodatków,
- 12 ćwiczeń według metody Liebscher & Bracht wraz z instrukcją krok po kroku, które stanowią turbodoładowanie w programie diety interwałowej.

Dr med. Petra Bracht jest lekarzem medycyny ogólnej i terapii naturalnych, specjalistką od terapii bólowej oraz autorką bestsellerów. Prowadząc własną praktykę lekarską, wielokrotnie obserwowała, jak pacjenci odzyskują zdrowie dzięki stosowaniu diety interwałowej. Liczne choroby zwane cywilizacyjnymi są uleczalne i można im zapobiegać! Jej celem jest uświadamianie innym, że warto przejmować odpowiedzialność za własne zdrowie. Robert Liebscher-Bracht jest pasjonatem sztuk walki. Wykorzystując własne doświadczenia związane z ruchem, opracował wraz z żoną terapię bólu metodą Liebscher & Bracht, która kieruje się nowymi założeniami i której naucza od 2007 roku. Celem jego działań jest zapewnienie pacjentom możliwości życia bez bólu. Jego filmy umieszczone w Internecie, gdzie demonstruje ćwiczenia jako dostępną samopomoc, obejrzało ponad 39 mln osób. Mira Flatt opracowała przepisy na 14 dniowy program diety interwałowej i prezentuje proponowane w książce ćwiczenia. Od 5 lat intensywnie współpracuje z dr. Bracht. Od wielu lat stosuje dietę wegańską, od trzech – wyłącznie dietę interwałową.