



Auflage: 1. Auflage 2023  
Seiten: 256  
Abbildungen: 60  
Einband: Softcover, 14,8 x 21 cm  
ISBN: 978-3-86867-656-3  
Artikelnr.: 51240  
Erschienen: März 2023

Preis  
Änderungen vorbehalten!

14,95 €

#### Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4  
12107 Berlin  
Deutschland

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 [info@quintessenz.de](mailto:info@quintessenz.de)

 <http://nginx/deu/de>

## Buch-Information

**Autoren:** Cora Dittkrist  
**Titel:** Mach mal Esspause!  
**Untertitel:** Der Ratgeber mit Anleitungen und Tipps zum Intervallfasten, zu Yoga, Entspannung sowie natürlicher Ernährung!

#### Kurztext:

Die moderne Lebensweise entfernt uns immer weiter von unserem natürlichen Biorhythmus. Viele Menschen arbeiten mit Dauererreichbarkeit unter Hochdruck. Sie leiden zunehmend unter Übergewicht, Schmerzen, Depressionen und Schlafmangel – dies ist der Grundstein für weitere ernste Folgeerkrankungen!

Die Nahrungsaufnahme erfolgt nebenbei, zu viel, zu süß, zu fett, zu oft! Der natürliche Ess- und Schlaf-/Wach-Rhythmus wird übergangen, das System leidet. Stoppen Sie dies, drücken Sie die Resettaste und „rebooten“ Sie sich! Das Intervallfasten ist die perfekte Methode dafür und reicht Ihnen die Hand, um wieder in Ihren Rhythmus zu finden.

Dieser Ratgeber, Rezepte inklusive, zeigt Ihnen verschiedene Wege, um Ihren Organismus zu unterstützen und Ihren Alltag ausgewogen und nachhaltig zu optimieren.

**Fachgebiet(e):** Ratgeber Gesundheit & Ernährung