

THEORIE

		Zeit für eine Neuausrichtung der Medizin	14
		Extra: Gesundheitsformel	17
Gesund und voller Energie durch Intervallfasten	5	Wir essen einfach zu oft und zu viel	18
GESUNDHEITSELIXIER INTERVALLFASTEN	7	Was beim Fasten im Körper passiert Extra: Der Darm – Sitz der Gefühle und der Gesundheit	22 30
Fasten wirkt Wunder Extra: Fastenarten	8 12	Intervallfasten als Therapie von A bis Z	36

PRAXIS

LEBENSFORMEL: VEGAN FASTEN & BEWEGUNG 50

Pflanzenkost versus tierische Nahrungsmittel	52
Extra: Dürfen wir Tiere essen?	54
Extra: Essen gegen Herzinfarkt	63

Die Basics: Essen, Trinken & Bewegung	68
------------------------------------------	----

INTERVALLFASTEN – SO GEHT'S! 75

Fastenturbo durch Bewegung	76
Extra: Bevor Sie loslegen	78

Liebscher & Bracht-Übungen	80
----------------------------	----

Das 14-Tage-Programm	104
----------------------	-----

Rezepte für 14 Tage	108
---------------------	-----

Ausblick	136
----------	-----

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	138
--------------------------	-----

Adressen, die weiterhelfen	139
----------------------------	-----

Dank	139
------	-----

Sachregister	140
--------------	-----

Rezeptregister	141
----------------	-----

Übungsregister	142
----------------	-----

Impressum	143
-----------	-----