

FASTEN-TIPPS VON FISCHAMENDERIN – EIN BESTSELLER.

Abnehmen, aber wie? Und dann noch schlank bleiben. Daran scheitern meist auch die größten Optimisten. Wege dorthin gibt es viele, die meisten enden aber dann doch in einer Sackgasse und der mühsame Versuch, die Kilos zu verringern, beginnt von vorne.

BEKANNTES AUTORENTEAM.

„Ernährung und Fasten“ hat sich die Fischamenderin Margit Fensl zum Lebensmotto und Beruf gemacht. Seit vielen Jahren beschäftigt sich die Wissenschaftlerin mit Ernährung und Medizin. Gemeinsam mit Ö3-Redakteur P.A. Straubinger und Mentalcoachin Nathalie Karré brachte sie das Buch „Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden Fasten ihr Leben verändert“ heraus.

MEISTVERKAUFTE BUCH ÖSTERREICHS.

Im ersten Quartal dieses Jahres schoss das Buch auf Platz 1 der Bestseller-Liste. Und es wurde zum meistverkauften Buch im ersten Quartal 2019. Intervallfasten kombiniert mit Entgiftung des Körpers ergeben anscheinend einen erfolgreichen Mix.



Margit Fensl: *„Da Intervallfasten naturgemäß aus Fasten- und Essensintervallen besteht, haben wir die Ausführungen zu den eigentlichen Fastentechniken um einen Ernährungsteil ergänzt: Denn was wir essen, hat einen individuellen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Im Buch erfahren Sie mehr über die verschiedenen Stoffwechselformen und welcher Typ Ihnen am ehesten entspricht. Damit Sie den Prozess der Selbstreinigung des Körpers noch zusätzlich unterstützen können, zeigen wir Ihnen zudem weitere Methoden, die Sie bei der Entgiftung fördernd begleiten.“*

KEINEN ABNEHM-STRESS AUFBAUEN.

Was die meisten seriösen Fasten-

und Diätkuren leider mit sich bringen, ist Stress. Das ständige Denken an möglicherweise zu wenig purzelnde Kilos sowie die Angst, etwas Falsches zu essen.

Im Buch erfährt man auch, wie man den „Emotionalkörper“ nähren kann, um dem physischen Körper unnötige „Frustkalorien“ zu ersparen.

Die Technik der Meditation kann beispielsweise nicht nur das Loslassen des suchthafter Essverhaltens erleichtern – sie erzeugt auch einen eigenständigen Jungbrunnen-Effekt für die Körperzellen und verstärkt so die Anti-Aging-Effekte des Intervallfastens.

ERFOLGREICHER JUNGBRUNNEN.

Margit Fensl: *„Erst, wenn Sie Intervallfasten, Meditieren etc. in Ihren ‚gewöhnlichen‘ Alltag integriert haben, haben Sie auch die Basis für einen nachhaltigen Jungbrunnen-Erfolg geschaffen.“*

Das Buch „Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden FASTEN ihr Leben verändert“ ist im Kneipp-Kneipp-Verlag erschienen und auch als Taschenbuch erhältlich.



IMPRESSUM STADTBOTE.

EIGENTÜMER: Stadtgemeinde Fischamend; HERAUSGEBER: Bürgermeister Mag. Thomas Ram; CHEFREDAKTEUR: Prof. Adalbert Melichar, 2401 Fischamend; REDAKTION: Stadamt, Telefon (02232) 763 23, DW 20; ANSCHRIFT: 2401 Fischamend, Gregerstraße 1; MEDIENINHABER UND VERLEGER: Stadtgemeinde Fischamend, Bürgermeister Mag. Thomas Ram; LAYOUT, GESTALTUNG UND REDAKTIONELLE ÜBERARBEITUNG: K2-Design, Karin Weichselberger; PRODUKTION: Printline, Martin Weichselberger, Wieseng.13, 2333 Leopoldsdorf; ERSCHEINUNGSORT, VERLAGS POSTAMT: 2401 Fischamend;