



P.A. Straubinger
Margit Fensl
Nathalie Karré
**Der Jungbrunnen-Effekt. Mein Praxisbuch
Wie 16-Stunden-Intervallfasten mit Leichtigkeit
gelingt**

Flexibler Einband mit gerundeten Ecken
16,5 x 23,5 cm; ca. 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0775-1
Kneipp Verlag Wien
€ 20,00

ET: 25. November 2019

Das Praxisbuch zum Bestseller

Der Jungbrunnen-Effekt hat Tausende Menschen inspiriert, ihr Leben zu verändern. Warum? Weil er so einfach ist: Über einige Stunden einfach nichts zu essen, fördert nachweislich die Zellverjüngung. Die sogenannte Autophagie sorgt dann für die Regeneration der Zellen. Das 16:8-Intervallfasten basiert auf dieser Erkenntnis – und ist mit diesem Praxis- Handbuch noch leichter in den Alltag zu integrieren.

Das Erfolgstriplett P. A. Straubinger, Margit Fensl und Nathalie Karré bekommt in seinen Seminaren und über seine große Online-Community täglich zahlreiche Rückmeldungen der Leserinnen und Leser. Ihr neues Buch gibt Antworten auf die häufigsten Fragen – und gibt noch mehr Anregungen, wie der ganz persönliche Jungbrunnen-Weg am besten gelingt. So wird das Praxisbuch zum idealen Begleiter für Ihren Intervallfasten-Erfolg.

P. A. Straubinger, Intervallfasten- und Meditationstrainer, – betreibt selbst seit vielen Jahren Intervallfasten und arbeitet seit rund zwei Jahrzehnten mit den Themenbereichen Fasten und Meditation in Theorie und Praxis.

Margit Fensl ist Ernährungswissenschaftlerin und -beraterin nach TCM und akademische Kinesiologin in eigener Praxis, Ernährungsjournalistin und leitet den Bereich Ernährung für die größte Biomarkete Österreichs.

Nathalie Karré ist Geschäftsführerin von ACCELOR Consulting und Experte für Change, Organisations- und Führungskräfte-Entwicklung. Als systemische Beraterin und Executive-Coach begleitet sie seit über 20 Jahren Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen.

Rückfragehinweis:

Elisabeth Katzensteiner | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: e.katzensteiner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83