



Sven Bach, Martina Amon

Easy Intervallfasten
Schlank und gesund mit
den Ernährungsexperten Sven und Martina

168 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3030-7
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- **So geht Intervallfasten einfach und richtig – mit Tagesplänen sowie Tipps für Einkauf, richtige Lebensmittelauswahl und Vorratshaltung**
- **90 super einfache, leckere Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben pro Portion**
- **Check: die 10 häufigsten Fehler beim Intervallfasten**

Intervallfasten mit Plan – einfach, aber richtig!

Intervallfasten hat sich zu einer weit verbreiteten und beliebten Ernährungsmethode entwickelt. Kein Wunder: Es ist einfach umzusetzen, hilft beim Abnehmen und wirkt sich positiv auf Stoffwechsel, Verdauung, Schlaf und Immunsystem aus. Doch man kann dabei auch viel falsch machen. Die Ernährungsexperten Sven Bach und Martina Amon erklären, wie 16:8-Intervallfasten wirksam funktioniert – und im stressigen Alltag trotzdem easy umgesetzt werden kann. Sie liefern Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung sowie Tipps für Einkauf und Vorratshaltung. Welche leckeren Gerichte beim Intervallfasten gekocht werden können, zeigt der Rezeptteil des Buches.

Aus dem Inhalt:

- Intervallfasten: mehr als ein Trend
- Wichtige Basics
- Die gesundheitlichen Vorteile
- Essen nach dem natürlichen Rhythmus
- Tierische Produkte unter der Lupe
- Die richtigen Getränke
- Eine gute Vorratshaltung
- Der 2-Wochen-Essensplan
- 80 Easy Rezepte zum Easy Intervallfasten

Die Autoren

Martina Amon coacht seit 10 Jahren Mitarbeiter von Unternehmen zu gesunder Ernährung und einem entspannten Umgang mit Stress. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagement-trainerin behandelt sie Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten. Sven Bach ist seit 20 Jahren einer der erfolgreichsten Ernährungsexperten Deutschlands. Der staatlich geprüfte Diätassistent therapiert Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Er ist für verschiedene Funk- und Fernsehsender als Ernährungsexperte tätig. Zusammen haben sie die EssWert GmbH & Co. KG gegründet, die Unternehmen bei der Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter unterstützt.

