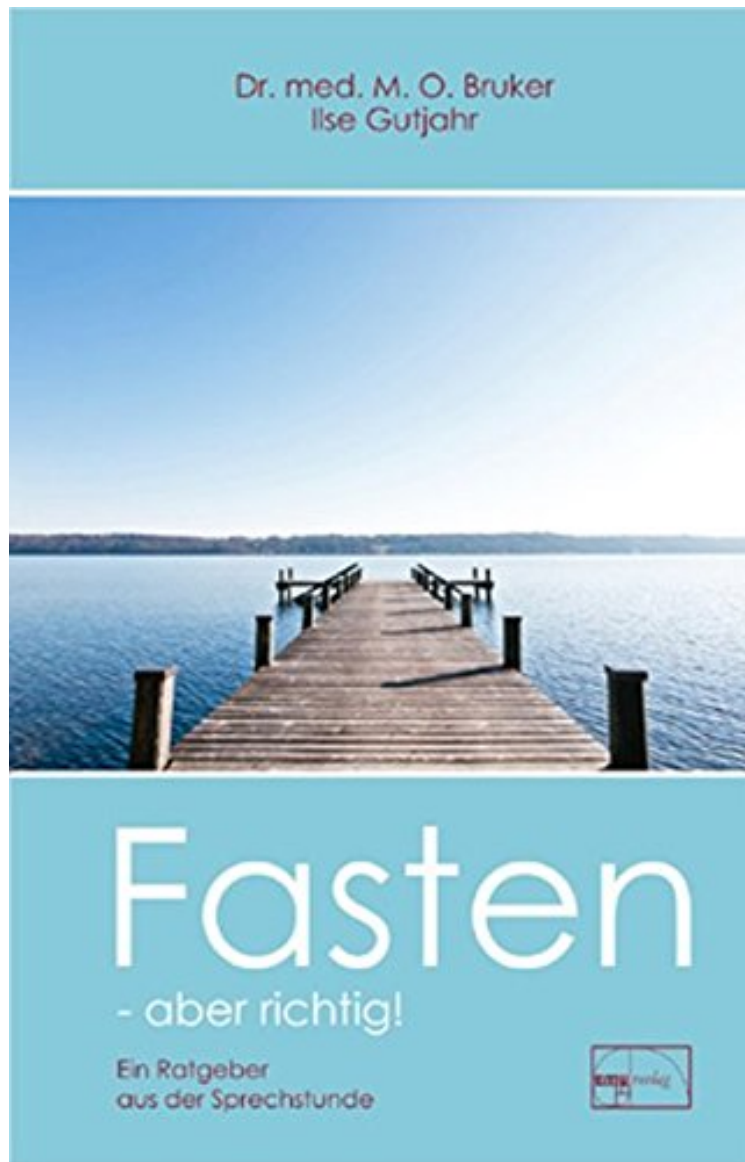


[Download] Fasten - aber richtig (Aus der Sprechstunde)

Fasten - aber richtig (Aus der Sprechstunde)

Von Max O Bruker, Ilse Gutjahr
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #125755 in BcherVerffentlicht am: 2001Abmessungen: 7.28 x .79b x 4.72l, Einband: Gebundene Ausgabe163 Seiten | File size: 41.Mb

Von Max O Bruker, Ilse Gutjahr : Fasten - aber richtig (Aus der Sprechstunde) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fasten - aber richtig (Aus der Sprechstunde):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. bersichtlich und strukturiertVon Ina H.Sehr leicht und einfach zu lesen, wie alle Dr.Bruker Bcher. Ich habe es innerhalb eines Tages gelesen. Die Informationen zum Fasten sind auf das Wichtigste reduziert und strukturiert dargestellt.26 von 31 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. enttuschendVon MysteriaWenn jemand schon

mit so einem Titel: "Fasten - aber richtig" einsteigt, hätte ich mir mehr Konkretes gewünscht. Z.B. einen Fastenfahrplan, mit Anleitung für die einzelnen Tage. Das bleibt Bruker aber schuldig. Was man bekommt ist, eine Bewertung der gängigen Fastenarten und ein paar allgemeine Tipps. Und natürlich - wie könnte es bei Bruker anders sein - eine große Abhandlung über die einzelnen Zivilisationskrankheiten und deren Vermeidung - nämlich (und da hat er Recht!) mit einer vitalstoffreichen Vollwertkost. Allerdings würde ich sagen, hier hat er das Thema verfehlt, denn was hat das nun mit Fasten zu tun? Jedenfalls weiß ich nun noch immer nicht, wie man richtig fastet... 23 von 28 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesunde Lebensweise und Fasten Von Ein Kunde In dem Buch von Dr. Bruker und Ilse Gutjahr "Fasten aber richtig", wird die historische Bedeutung des Fastens und die religiöse beschrieben. Das Thema, Fasten in der heutigen Zeit aus gesundheitlichem Aspekt, wird mit einem Erfahrungsbericht und einem Essensplan für das Fastenbrechen abgerundet. Viele Ernährungs- und Gesundheitstipps für eine gesunde Lebensführung werden in diesem Buch gegeben. Es ist verständlich und einfach geschrieben. Ich persönlich hätte mir aber mehr über das Thema Fasten in der heutigen Zeit gewünscht.

Kurzbeschreibung Fasten die Operation ohne Messer. Mit dieser Therapie können manche Krankheiten erheblich gebessert werden. Die Literatur zum Thema Fasten ist jedoch fast unüberschaubar geworden. Der Laie findet sich in dem Dschungel kaum noch zurecht. In diesem Leitfaden rufen die Autoren nicht nur mit zahlreichen verwirrenden Begriffen rund um das Fasten auf, sondern geben auch praktische Ratschläge für die Durchführung des echten Fastens, das Fastenbrechen und die anschließende Lebensführung.