

Einladung zur **Buchpremiere**

Der Jungbrunnen-Effekt

Wie 16 Stunden FASTEN Ihr Leben verändert

Donnerstag, 17. Jänner 2019, 19 Uhr

im Thalia Wien Mitte W3

Landstraßer Hauptstraße 2a/2b, 1030 Wien

Moderation: Claudia Stöckl

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

P. A. Straubinger, Filmexperte und Meditationstrainer, –
betreibt selbst seit vielen Jahren Intervallfasten.

Margit Fensl ist Ernährungswissenschaftlerin und -beraterin
nach TCM, akademische Kinesiologin und Intervallfasten-
trainerin in eigener Praxis.

Nathalie Karré ist Expertin für Potentialentfaltung, Change,
Organisations- und Führungskräfteentwicklung und
begleitet Menschen auf Veränderungsprozessen.



Die Anti-Aging-Effekte des Kurzzeit- bzw. Intervallfastens sind in aller Munde. Regelmäßige kurze Fastenphasen verringern nicht nur die Zellalterung massiv, sondern schützen auch vor zahlreichen Zivilisationskrankheiten bis hin zu Alzheimer und Krebs. Das Autorentrio zeigt Ihnen, wie Sie Intervallfasten nachhaltig und mit Leichtigkeit in den Alltag integrieren können.



KNEIPP
VERLAG WIEN