

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 12.06.2020

Titel: Die wichtigsten Fragen zum Intervallfasten

Unsere Gustelier-Lounge bietet neben einer gemütlichen Sitzecke für ruhige Momente, eine umfassende Auswahl an Büchern zu den Themen Genuss und Kulinarik, Gesundheit und Ernährung sowie Produkte und Erzeugnisse. Für unseren ersten Buchtipps haben wir uns aus unserer Bibliothek den Ratgeber „Die wichtigsten Fragen zum Intervallfasten“ des Südtiroler Komplementär- und Ernährungsmediziners Dr. med. Christian Thuile ausgewählt.

Wie aus neuen wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen hervorgeht, haben nicht nur Bewegung und Ernährung positive Wirkungen auf die Gesundheit, sondern auch längere Essenspausen. Mit dem Intervallfasten kann man effizient und alltagstauglich abnehmen. Aber die Vorteile reichen sehr viel weiter: Längere Essenspausen wirken sich positiv auf den Blutdruck und Insulinspiegel aus, sodass sie das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, das Altern verlangsamen und leistungssteigernd auf das Gehirn wirken. Jedoch kann das volle gesundheitliche Potenzial nicht allein mit dem Intervallfasten ausgeschöpft werden: die ausgewogene Ernährung muss mit Bewegung kombiniert werden.

Dr. Christian Thuile behandelt in diesem Fachbuch wichtige Fragen zum Thema Intervallfasten und zeigt unterschiedliche Arten des Kurzzeitfastens sowie ihre Vor- und Nachteile auf. Zudem werden im Buch Situationen aus dem Alltag aufgegriffen und anhand von Beispielen aus der Praxis gezeigt, wie man erfolgreich intermittierend fasten kann. Mit diesem Ratgeber findet jeder die für ihn passende Vorgangsweise des Kurzzeitfastens. Sowohl jene, die das Intervallfasten ausprobieren wollen, als auch erfahrene Kurzzeiteesser werden viel dazu lernen.

Das Buch „Die wichtigsten Fragen zum Intervallfasten“ ist im Athesia-Verlag erschienen und für 16,90 Euro im Handel erhältlich.