



Presse-Prälaunch-Info: Neues Buch ab Oktober 2020

INTUITIV INTERVALLFASTEN

**Gesund, jung und schlank
mit der (r)evolutionären I³-Formel**

„Jetzt wächst zusammen, was zusammengehört.“

- **Die zwei derzeit populärsten Essstile werden erstmals eins:**
- **Intuitiv Essen verschmilzt mit Intervallfasten**
- **Zwei Ernährungswissenschaftler, Fachmänner auf dem jeweiligen Gebiet, bringen zusammen, was zusammengehört:**
- **Andrea C. Chiappa, Leiter der Deutschen Fastenakademie**
- **Uwe Knop, deutscher Pionier des Intuitiven Essens**
- **Das Ergebnis: Intuitiv Intervallfasten – die natürlich beste Form der individuellen Ernährung**

6. Mai 2020 – Ab Oktober wird das neue Buch der Ernährungswissenschaftler Andrea C. Chiappa und Uwe Knop erhältlich sein: *Intuitiv Intervallfasten - gesund, jung und schlank mit der (r)evolutionären I³-Formel* [1]. Die beiden ausgewiesenen Experten für Fasten/Intervallfasten und intuitives Essen fusionieren erstmals die zwei derzeit populärsten Ernährungsstile: Intuitiv Essen (IE) und Intervallfasten (IF) – und zeigen den Leser*innen dabei den perfekten Weg zu ihrem besten Ess-Ich. „Intuitiv Intervallfasten ist die natürlichste Art der Ernährung, denn sie vereint erstmals, was schon ewig zusammengehört: Das intuitive Urvertrauen in die Weisheit und Gefühle des eigenen Körpers kombiniert mit den evolutionären Vorteilen ausgedehnter Hungerphasen“, erläutert Knop. „Wir verschmelzen dabei nicht nur die beiden derzeit beliebtesten Ernährungsstile, sondern auch den aktuellen Stand der Wissenschaft mit gesundem Menschenverstand“, ergänzt Chiappa. Intuitiv Intervallfasten ist ein Buch für alle, die sich natürlich-authentisch ernähren möchten – für maximale Gesundheit, ein biologisch-schlankes Wohlfühlgewicht und ein langes Leben.

Das Buch räumt „ganz nebenbei“ auf sowohl mit den Myriaden Mythen zu gesunder Ernährung als auch den heilsbringenden Märchen superfoodpredigender Essgurus. Auch wird klar vermittelt, dass alle bislang kolportierten Formen des Intervallfastens – 5:2, 6:1, OMAD, 18:6, 16:8, 20:4 und viele weitere Zahlenpärchen kombiniert nach dem Zufallsprinzip – nichts weiter sind als frei erfundene Zeitphasen ohne wissenschaftliche Evidenz der Wirksamkeit und Überlegenheit. „Es kommt nicht darauf, sich sklavisch an künstlich aufoktroierte Zeitintervalle zu halten, die nur Marketingzwecken dienen“, erklärt Chiappa, Leiter der Deutschen Fastenakademie, „vielmehr ist essenziell, sein ganz individuelles Intervall herauszufinden, denn ein besseres kann es nicht geben.“ Dazu haben die beiden Diplom-Ökotrophologen einen umfangreichen Praxisteil mit Real-Life-Übungen erarbeitet: „Mit der I³-Challenge finden alle Leser*innen in drei aufeinander aufbauenden

Übungsphasen sowohl ihren echten Hunger - das zentrale `evolutionäre Bindeglied´ zwischen IE und IF – als auch ihr individuelles Intervall und, last but not least, ihren perfekten Weg zum intuitiven Intervallfasten“, erklärt Knop, deutscher Pionier des IE.

Chiappa (49) und Knop (47) sind beide je weit über 10 Jahre in ihren ökotrophologischen Kerngebieten IE und IF aktiv und tauschen sich seit ihrer gemeinsamen Studienzeit an der Justus-Liebig-Universität Gießen freundschaftlich und wissenschaftlich offen, ehrlich und konstruktiv aus – was nun zu ihrer ersten Koproduktion führte.

Journalisten und Medienschaffende können bereits jetzt ein Rezensionsexemplar anfordern bei wohlab@polarise.de (Martin Wohlrab, Polarise-Verlag, ein Imprint der dpunkt.verlag GmbH, Heidelberg) mit der Info, ob Sie eine PDF-Fahne (ca. 4 Wochen vor ET) oder eine haptische Buchfassung wünschen. Interviewanfragen können Sie direkt an die Autoren richten:

Andrea C. Chiappa: andrea.chiappa@fastenakademie.de / Mobil: 0049 178 1395911
Uwe Knop: presse@echte-esser.de / Mobil: 0049 179 4647826



[1] Bibliografische Daten: INTUITIV INTERVALLFASTEN – Gesund, jung und schlank mit der (r)evolutionären I³-Formel. Dipl.oec.troph. Andrea C. Chiappa und Dipl.oec.troph. Uwe Knop. 240 Seiten, Polarise-Verlag, Print 14,95 € [D] / 15,40 [A], 16,95 Sfr. [CH]; ISBN 978-3-947619-35-1/ ET: 23. Oktober 2020

ANDREA CIRO CHIAPPA & UWE KNOP

INTUITIV INTERVALLFASTEN

GESUND, JUNG & SCHLANK
MIT DER (R)EVOLUTIONÄREN I³-FORMEL



 POLARISE