QUINTESSENCE PUBLISHING
UNITED KINGDOM

Auflage:	1. Auflage 2017
Seiten::	132
Abbildungen:	70
Einband:	Softcover, 18,5 x 26 cm
ISBN:	978-3-86867-364-7
Erschienen:	August 2017

Quintessence Publishing Company, Ltd.

Grafton Road
KT3 3AB New Malden, Surrey
Vereingtes Königreich von Großbritannien und Nordirland

+44 (0)20 8949 6087

+44 (0)20 8336 1484

info@quintpub.co.uk

https://www.quintessence-publishing.com/gbr/en

Buch-Information

Autoren: Marco Congia / Vera Bausch

Titel: Faszien – Behandlungsoptionen und Ernährung

Untertitel: Mit 25 leckeren Rezepten

Kurztext:

Was sind Faszien eigentlich? Wie sind sie aufgebaut? Wie funktionieren sie? Welche Bedeutung haben Faszien für den menschlichen Organismus? Und welche Rolle spielt die Ernährung für ein gesundes Fasziensystem? Wer Antworten auf diese Fragen sucht, wird in diesem Buch einen reichhaltigen Fundus an Erklärungen und praktischen Tipps finden.

Anschaulich gehen der Autor und die Autorin des Buches dabei nicht nur auf die unterschiedlichen therapeutischen Behandlungsmethoden, sondern zugleich auf die neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse für gesunde Faszien ein. Ein besonderer Aspekt an diesem Buch ist sein ganzheitlicher Ansatz. Während viele Publikationen zum Thema Faszien sich nur einem einzigen Themenschwerpunkt widmen, bietet das vorliegende Buch den entscheidenden Vorteil, eine Verbindung zwischen Physiotherapie und Ernährungswissenschaft herzustellen und die Kompetenzen somit zu bündeln. Durch diese Gesamtschau werden der Autor und die die Autorin dem komplexen System unserer Faszien wirklich gerecht.

Als besonderes Extra bietet das Buch praktische und zudem leckere Rezepte zur Förderung der Fasziengesundheit. Die Rezepte sind leicht nachzukochen und greifen auf einfach zu beschaffende Zutaten zurück. Ergänzt werden sie durch ausführliche Informationen, was die jeweils verwendeten Lebensmittel für die Faszien so wertvoll macht.

Fachgebiet(e): Physiotherapie, Ratgeber Gesundheit & Ernährung