



Edition: 1. Auflage 2017
pages: 132
Images: 70
Cover: Softcover, 18,5 x 26 cm
ISBN: 978-3-86867-364-7
Stock No.: 30229
Published: August 2017

Quintessenz Verlags-GmbH

 Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Germany

 +49 (0) 30 / 76180-5

 +49 (0) 30 / 76180-680

 info@quintessenz.de

 <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de>

Book information

Authors: Marco Congia / Vera Bausch
Title: Faszien – Behandlungsoptionen und Ernährung
Subtitle: Mit 25 leckeren Rezepten
Short text:

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 Faszien-system? 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 Faszien-gesundheit. 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.

Categories: Physiotherapy, Guide Health & Nutrition