

Dr. med. Anne Fleck

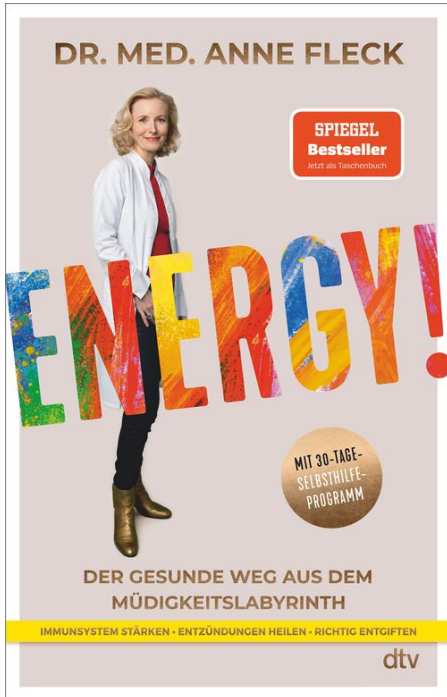
Energy!

Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth – Mit 30-Tage-Selbsthilfeprogramm

Gesund und energiegeladen mit dem ENERGY!-Programm

Sie sind erschöpft und müde? Sie leiden unter einem seltsamen Strauß an Symptomen und haben das Gefühl, ein Leben auf Sparflamme zu führen? Angeblich fehlt Ihnen nichts, aber Sie spüren, dass etwas nicht stimmt? Dr. Anne Fleck, Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin, geht der Sache auf den Grund und erklärt, welche verborgenen Ursachen hinter ständiger Müdigkeit, Infektanfälligkeit und bisher unerklärlichen Beschwerden stecken können. So zehren etwa unentdeckte Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Umwelttoxine oder eine kranke Verdauung an unserer Leistungsfähigkeit. Mit dem innovativen ENERGY!-Programm zeigt Anne Fleck den Ausweg aus dem Labyrinth: Indem wir die Kraft der richtigen Ernährung nutzen, den zu uns passenden Rhythmus finden, Nährstoffmängel ausgleichen und unser Immunsystem stärken, finden wir zu einem gesünderen Leben und neuer Energie.

- Mit vielen Selbsttests, ausgeklügelten ENERGY!-Rezepten und hilfreichen Checklisten für den Arztbesuch
- Durchgehend vierfarbig gestaltet und von der Autorin selbst illustriert



Dr. med. Anne Fleck
Energy!

Originalausgabe
432 Seiten

ISBN: 978-3-423-35192-8
EUR 15,00 [DE] – EUR 15,50 [AT]

ET 12. Januar 2023, 1. Auflage
Format: 13,5 x 21,0 cm
Sprache: Deutsch



© Asja Caspari Photography

Autor*in

Dr. med. Anne Fleck

Dr. med. Anne Fleck, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie, auch bekannt als »Doc Fleck«, ist eine international renommierte Expertin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. Sie gilt als Pionierin der Ganzheitsmedizin, die moderne Forschung und tradierte Heilverfahren zu einer innovativen Methode vereint. Die mehrfach ausgezeichnete Bestsellerautorin und gefragte Speakerin steht auch im Fernsehen, in Seminaren und in ihrem Podcast Menschen mit Rat und Tat zur Seite. Sie demonstriert mit ihrem Ansatz, wie man Krankheiten heilen kann und die Gesundheit erhält. Anne Fleck lebt in Hamburg und arbeitet in eigener Praxis. Weiterführende Informationen unter www.docfleck.com.

Weitere Bücher von Dr. med. Anne Fleck

- ENERGY! in 5 Minuten, Hardcover 28309, ISBN: 978-3-423-28309-0
- Energy!, E-Book 43893, ISBN: 978-3-423-43893-3
- Energy!, Hardcover 28277, ISBN: 978-3-423-28277-2
- Energy!, Taschenbuch 35192, ISBN: 978-3-423-35192-8

Pressestimmen

» Dr. Anne Fleck, Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin, kennt einfach Tipps, die sofort für mehr Energie im Alltag sorgen. «

, My Healthy Life

» Sie ist Deutschlands bekannteste Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. Hier räumt sie auf mit verbreiteten Mythen und erklärt, worauf wir alle wirklich achten sollten. «

, Für Sie

» Schluss mit dem Durchhängen. «

, Oda Frantzen, Cosmopolitan

» Anne Fleck ist eine außergewöhnliche Ärztin. Mit unerschöpflichem Wissen, großer Erfahrung und einem feinen Gespür setzt sie sich unermüdlich für die Gesundheit ihrer Patienten und der Gesellschaft ein. «

, Guido Maria Kretschmer , Podcast F*luxx

» Als Expertin für Präventiv- und Ernährungsmedizin erklärt sie in ›Energy!‹ wie man der Erschöpfungsschleife entgehen kann. «

1. Mai 2022 , Bunte Reisen

» ›Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth‹ liefert verständlich erklärtes Hintergrundwissen, um die Ursachen für fehlende Leistungsfähigkeit zu erkennen und ein Selbsthilfeprogramm, um sogleich für Abhilfe zu sorgen. «

4. Juni 2021 , madame.de

» Wer ist nach den endlosen Monaten des Lockdowns nicht müde und erschöpft? Die Autorin ist Ärztin und verspricht professionelle Hilfe. «

30. April 2021 , Der Spiegel, Bestseller

» Medizinerin und Buchautorin: Dr. Anne Fleck weiß, wie man gesund lebt. «

19. März 2021 , Nicole Schulze , bild.de

» Energiegeladen und gesund statt erschöpft und gestresst - Medizinerin und Ernährungsprofi Dr. Anne Fleck gibt alltagstaugliche Tipps für mehr Power. «

19. März 2021 , Gong

» Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck weiß, wie wir die innere Uhr richtig deuten und für uns nutzen können. «

, Meine Pause

» Dieses Buch ist gut, weil ... in diesen außergewöhnlichen Zeiten dieses Buch helfen kann, einen positiven Lebensrhythmus zu finden. «

, Franz Vanicek , Buchmedia Magazin

» Anne Fleck erklärt, wie wir Körper und Geist wieder auf Vordermann bringen, Organ- und Zellfunktion stärken, richtig entgiften, Stress reduzieren und die Kraft der Natur nutzen können (...). «

, Topmagazin (Saarland)

» Der kurzweilige Ratgeber enthält viele Selbsttests, ausgeklügelte Rezepte und hilfreiche Checklisten für den Besuch beim Arzt. «

10. Februar 2022 , KOSMETIK international

» Unsere Expertin verrät Ihnen, wie Sie mit einem cleveren Lebensstil neuen Schwung für den Alltag bekommen. «

17. November 2021 , Die Neue Frau

» Ein wunderbares Buch, das erklärend und nicht belehrend ist und das seinen Lesern als Tippgeber und Erklärungsfibel ein nützliches Nachschlagewerk darstellt – und das einfach und klar beschrieben. «

29. August 2021 , Ingo Möller , buchundton.de

» ›Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth‹ ist ein fantastisches Buch, welches Ihnen wirklich weiterhilft und Ihnen Wege aufzeigt der Müdigkeitsfalle zu entkommen. «

10. Juli 2021 , buecherplaza.de

» Bye, bye, Müdigkeit! «

1. Juli 2021 , lebensart

» Die Autorin spricht den Leser direkt an und versteht es, Interesse zu wecken und zu motivieren, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. «

14. April 2021 , Heike Rau , leselupe.de

» Sie zeigt Wege zu einem gesünderen Leben und neuer Energie, unter anderem mit ihrem ENERGY!-Selbsthilfe-Programm. «

31. März 2021 , Woche Leibnitz

» Es ist nicht immer Burn-out: Die Medizinerin Anne Fleck geht Ursachen von Erschöpfungssymptomen auf den Grund. «

25. März 2021 , Irmtraud Gutschke , Neues Deutschland

» Ein wertvoller Gesundheitsratgeber, der gerade in Corona Zeiten wie gerufen kommt, um wieder an unsere Kräfte anzuknüpfen und Lebensfreude leben zu können. «

24. März 2021 , barrio-app.com

» Energieräubern im Körper auf der Spur. «

20. März 2021 , [Georg Larcher , meinbezirk.at](https://meinbezirk.at)
