

## Presstext

# DIE STOFFWECHSEL-REVOLUTION

**Wie Low Carb, Intervallfasten und Co. langfristig auch Übergewicht auslösen können. Und wie Sie ausgerechnet durch das Essen vieler Kohlenhydrate ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen.**



### Die 180-Grad-Wende bei der Behandlung von Übergewicht

Sie haben schon ein Dutzend Diäten hinter sich, trotzdem zu viel auf den Rippen und nehmen nur schwer ab? Oder Sie nehmen im Anschluss an eine Diät schnell wieder zu? Sie denken, das liegt an Ihnen und Ihrer mangelnden Disziplin? Weit gefehlt!

Anhand von Stoffwechselformen an über 15.000 Patienten hat die Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski gezeigt, dass die Fettverbrennung und der Grundumsatz an Energie durch Fastenkuren und Ernährungsbeschränkungen langfristig sinken können. Mittels spirometrischer Grundumsatz- und Bioimpedanzmessung lassen sich diese Veränderungen im Stoffwechsel exakt darstellen.

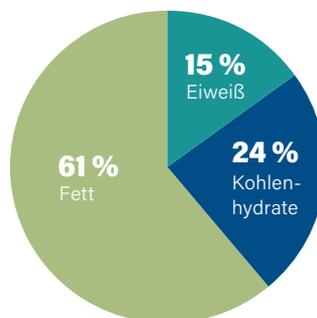
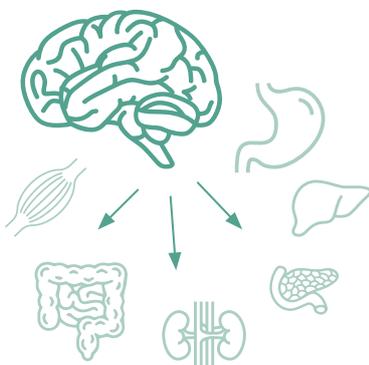
In Hungerphasen werden die Stoffwechselprozesse in unserem Körper von unserem Gehirn regelrecht verbogen. Der Grundverbrauch an Energie wird dadurch

dauerhaft um bis zu 20 Prozent vermindert und die Verbrennung von Fettreserven kann nahezu zum Erliegen kommen. So werden Abnehmen und Gewicht halten zukünftig stark erschwert. Was in Urzeiten ein Überlebensvorteil war, wird heute zum Bumerang.

Daniela Kielkowski erklärt in diesem Ratgeber, wie Sie Ihren Stoffwechsel anregen, zu einem leistungsfähigen Niveau zurückzukehren, und wie dauerhaftes Abnehmen gelingen kann. Sie zeigt einen Weg, wie man mit einer gesunden, vollwertigen Ernährung – mit vielen Kohlenhydraten – zurück zum Idealgewicht und zu einer langfristig entspannten Lebensweise findet.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-308-4, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A),  
232 Seiten, Format 15,5 × 22 cm, 20 Fotos, Klappenbroschur  
Text: Daniela Kielkowski, Erscheint am 12. April 2024



### STOFFWECHSEL: GRUNDUMSATZ 3 JAHRE NACH DER OPERATION



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Lena Vaßen, [lv@bjvv.de](mailto:lv@bjvv.de), 02103 90788-24

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**