

Presstext

ABNEHMEN MIT KOHLENHYDRATEN

Das Praxisbuch zur Stoffwechsel-Revolution



Mit Brot, Pasta und Kartoffeln zum Wunschgewicht

Die aus vielen TV-Sendungen bekannte Stoffwechsel-expertin und Ernährungsmedizinerin Daniela Kielkowski zeigt in diesem Praxisbuch, warum unser Gehirn täglich erhebliche Mengen Kohlenhydrate benötigt, welche Folgen ein Mangel durch Diäten und Fasten haben kann und wie das Abnehmen mit Kohlenhydraten funktioniert.

Diäten, falsche Ernährungsgewohnheiten, Erkrankungen und das Alter können den Stoffwechsel jahrelang verringern und zu einer Stoffwechselstörung führen. Ein leistungsfähiger Stoffwechsel, der permanent Fett verbrennt, ist aber wichtig und Voraussetzung für ein gesundes und aktives Leben ohne Übergewicht.

Mit gut verständlichen Erläuterungen, wie der Stoffwechsel zu mehr Leistung geleitet werden kann, einem Selbsttest zum Bestimmen des eigenen Stoffwechsel-typs und einem perfekten Ernährungsplan können Sie Übergewicht, dessen Folgen und den Jo-Jo-Effekt in

den Griff bekommen. Dabei helfen über 70 köstliche, alltagstaugliche Rezepte, zum Beispiel Overnight-Oats mit Chia, Parmesan-Kartoffeln mit Lammfilet und Pinienkernen, Pasta-Salat mit gerösteter Paprika oder Müslistangen mit Schoko-Tonka-Mandel-Aufstrich. So kann jeder seinen Stoffwechsel anregen und wieder aktivieren, sein Gewicht halten, ohne zu hungern, oder nachhaltig abnehmen – ganz ohne Verzicht und mit viel Genuss!

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-334-3, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A),
240 Seiten, Format 19 × 24 cm, 95 Fotos, Hardcover, Text: Daniela Kielkowski, Bettina Matthaei, Erscheint am 13. Dezember 2024



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Jill Linnesch, jl@bjvv.de, 02103 90788-24

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**