

Presstext

# BLUTZUCKER OPTIMIEREN GEWICHT REDUZIEREN

Wie man jetzt selbst die eigene Fettverbrennung  
präzise messen und steuern kann!



## Mit der Stable-Low-Insulin-Methode (S.L.I.M.) ganz einfach zu Ihrem Wunschgewicht

Haben Sie genug von endlosen Diäten und der ständigen Frustration, immer wieder zuzunehmen? Die Ernährungswissenschaft hat schon lange den entscheidenden Ansatz zum nachhaltigen Abnehmen ausgemacht: die gezielte Steuerung Ihres Insulinspiegels. Unzählige Diäten nutzen diesen Effekt, der richtig angewandt auch ohne Hungern und Fasten langfristig funktioniert. Zu hohe Insulinspiegel spielen dabei die entscheidende Rolle: Sie können die natürliche Fettverbrennung verlangsamen oder blockieren. Einige Änderungen in Ihrer Ernährung können Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen und das Gewicht langfristig zu halten.

Der bekannte Diabetologe Professor Dr. Stephan Martin zeigt, wie Sie mit der Stable-Low-Insulin-Methode (S.L.I.M.) Ihren Insulinspiegel senken und die Fettverbrennung ankurbeln können – ohne

Kalorienzählen oder Hunger. Seine Methode ermöglicht es Ihnen, durch gezielte Ernährungsumstellung und Verhaltensänderungen Ihren Stoffwechselsystem zu optimieren und sanft Gewicht zu verlieren. Sie lernen, welche Lebensmittel Ihren Insulinspiegel beeinflussen und wie Sie langfristig erfolgreich Ihr Wunschgewicht halten können. Der Ratgeber beleuchtet zudem die Erfolge moderner Abnehmspritzen wie Semaglutid und Tirzepatid.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-349-7, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A), 224  
Seiten, Format 15,5 × 22 cm, Hardcover, Text: Prof. Dr. med.  
Stephan Martin, Dr. rer. nat. Kerstin Kempf, Thorsten Dargatz  
Erscheint am 25. April 2024

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: Jill Linnesch, [jl@bjvv.de](mailto:jl@bjvv.de), 02103 90788-24

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**