

Presstext

Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht

Wissenschaft, neuester Stand: wie Sie Ihre Fettverbrennung selbst aktivieren



Insulinspiegel runter – und Sie nehmen ab!

Diese einfache Erkenntnis rückt weltweit das Wissen über Diäten und Fehlernährungen in ein anderes Licht. Wieso aber der Insulinspiegel erhöht ist und wie man ihn selbst gezielt senkt: Das ist das spannende Thema dieses Buches.

Bei Insulin denkt jeder sofort an Diabetes, aber Insulin macht auch die dick, die keinen Diabetes haben. Je mehr Speck auf den Hüften, umso höher ist der Insulinspiegel. Ein echter Teufelskreis!

Der renommierte Diabetologe Prof. Dr. med. Stephan Martin zeigt die Ursachen, die Menschen weltweit immer dicker machen und den Insulinspiegel hochjagen, ohne dass es jemand wirklich merkt. Mit seiner Kollegin, der Biologin Dr. Kerstin Kempf, und der Sportwissenschaftlerin Julia Rommelfanger erklärt er die spannenden Zusammenhänge und wissenschaftlichen Erkenntnisse aus Biologie, Sportmedizin, Ernährungs- und Diabetesforschung – und wie die von ihnen entwickelte Methode diese Fehlsteuerung wieder rückgängig macht.

Das Buch über die Low-Insulin-Methode ist dabei so spannend wie ein Krimi. Es rückt ein Hormon ins Rampenlicht, mit dem fürstliche Gewinne erwirtschaftet werden. Die Autoren zeigen: Es gibt sie, die einfache und unkomplizierte, aber hochwirksame Ernährungsumstellung! Praktische Tipps helfen, den Insulinspiegel in einfachen Schritten zuverlässig zu senken. Die Chance auf ein Leben mit Idealgewicht rückt damit deutlich näher.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-193-6

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)

272 Seiten, Format 19 × 24 cm, gebunden

Text: Prof. Dr. Stephan Martin,

Dr. Kerstin Kempf, Julia Rommelfanger

Erscheint im Oktober 2020

Insulin macht dick, auch die, die keinen Diabetes haben.

„Millionen Menschen machen jedes Jahr Diät, ohne zu verstehen, worauf es eigentlich ankommt.“

Wer den Insulinspiegel niedrig hält, bleibt schlank, wem er entgleist, der wird dicker.

Die Low-Insulin-Methode packt das Übel an der Wurzel und hilft angesammeltes Fett effizienter denn je abzubauen.

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

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**