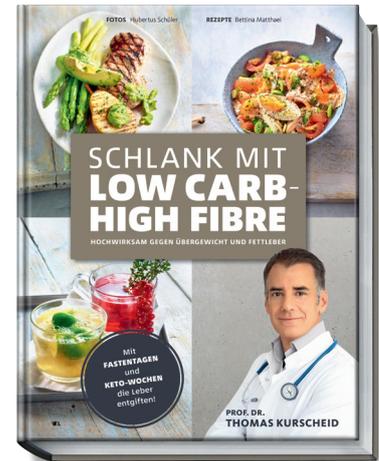


Pressetext

# Schlank mit Low Carb – High Fibre

Hochwirksam gegen Übergewicht und Fettleber



## Der effektivste Weg aus dem Übergewicht

Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass Fetteinlagerungen in der Leber, wie sie die allermeisten Übergewichtigen vorweisen, den gesamten Stoffwechsel äußerst negativ beeinflussen: Bluthochdruck und Diabetes können die Folge sein. Außerdem schaden sie direkt der Leber selbst. Eine Leberzirrhose droht.

Die Low-Carb-Ernährung ist heute aus wissenschaftlicher Sicht der richtige Weg, um dauerhaft gesund und schlank zu bleiben oder zu werden. Auch belegen Studien, dass Krebs und Demenz unter Low-Carb-Ernährung signifikant seltener auftreten. Die eigentliche Schwäche der üblichen Low-Carb-Ernährung, eine reduzierte Aufnahme wichtiger Ballaststoffe, wird allerdings nur bei einer Low-Carb-High-Fibre-Ernährung (also mit vielen Ballaststoffen) ausgeglichen.

Prof. Dr. Thomas Kurscheid, renommierter Ernährungsmediziner, hat diese Low-Carb-Form entwickelt – mit einfachen Plänen und genussvollen Kochrezepten. Sie hilft effektiv auch bei der Rückbildung von Leberfett.

Neben der Anreicherung mit pflanzlichen Bitterstoffen sorgt sie auch mit speziellen Fastenphasen dafür, effektiver denn je abzunehmen. Mit dieser Umstellung verbrennt der Körper gemäß einer aktuellen Studie etwa 10 bis 15 % mehr Kalorien als bei einer Low-Fat-Diät und vermeidet Hungergefühle durch die Ballaststoffe und Bitterstoffe in den Rezepten. Daher ist diese Diätform aus ärztlicher Sicht die erste Wahl, um dauerhaft gesund und schlank zu bleiben oder zu werden.

## Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-179-0

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

ca. 192 Seiten, Format 21 × 27 cm,

ca. 80 Fotos, gebunden, mit SU

Text: Prof. Dr. Thomas Kurscheid

Rezepte: Bettina Matthaei

Fotografie: Hubertus Schüler

**Ab Dezember 2019 im Handel.**



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

Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**