

Presstext

SCHLANK!

und gesund mit der Doc Fleck Methode



Endlich schlank – der Durchbruch in der Ernährungsforschung

Dr. med. Anne Fleck, renommierte Präventiv- und Ernährungsmedizinerin sowie Bestsellerautorin, behandelt Patienten konsequent nach aktuellsten Erkenntnissen von Medizinforschung und Ernährungswissenschaft. Mit einer kohlenhydratarmen und antientzündlichen Ernährung, die Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt ihr, woran viele gescheitert sind: Überflüssige Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden langfristig schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Demenz und Krebs. Mit der Doc Fleck Methode gewinnen die Patienten der TV-Ärztin, bekannt aus „Die Ernährungs-Docs“, durch Entwöhnung von der Kohlenhydratsucht wieder Kontrolle über ihr Essverhalten. Die Methode ist zu Hause einfach umsetzbar und funktioniert bei 3 kg Übergewicht genauso wie bei 40 kg. Köstliche Rezepte, entwickelt mit Sterneköchin Su Vössing, und praktische Einkaufslisten helfen bei der Umsetzung im Alltag. Gerade hat die größte weltweite

Ernährungsstudie (PURE Study) mit 135.000 Menschen aus 18 Ländern gezeigt, dass Fett nicht fett macht, dass aber übermäßig verzehrte Kohlenhydrate verantwortlich für unzählige gesundheitliche Komplikationen sind. Als Folge entwickeln sich bei vielen Menschen äußere oder innere Fettdepots mit hoher hormoneller Aktivität, die chronische Entzündungsprozesse im Körper in Gang setzen. Solche gefährlichen inneren Fettdepots finden sich auch bei etwa 40 % der vermeintlich schlanken Menschen, den sogenannten TOFIS (thin outside, fat inside). Die gute Nachricht: Seit Kurzem ist belegt, dass viele Menschen im Gegensatz zu anderen nur deshalb Fettpolster anlegen, weil ihre Darmflora durch dauerhafte falsche Ernährung mehr Kalorien aus der gleichen Nahrung aufnimmt. Mit der konsequenten Ernährungsumstellung über mehrere Wochen nach Dr. Anne Flecks ganzheitlichen Empfehlungen lässt sich der Organismus aber wieder nachhaltig auf schlank und gesund programmieren.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-140-0
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
304 Seiten, Format 19 x 24 cm,
55 Fotos, gebunden

Text Dr. med. Anne Fleck
Rezepte Su Vössing
Fotografie Hubertus Schüler

Auslieferung: Oktober 2017

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.
Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 0 21 03-9 07 88-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**