

Presstext

Schlank mit Low Carb – High Fibre

Hochwirksam gegen Übergewicht und Fettleber

Der effektivste Weg aus dem Übergewicht

Aktuelle Studien zeigen, dass Fetteinlagerungen in der Leber, wie sie die meisten Übergewichtigen und immer mehr Schlanke zeigen, den gesamten Stoffwechsel negativ beeinflussen: Bluthochdruck, Diabetes und Leberzirrhose drohen.

Die Low-Carb-Ernährung ist heute aus wissenschaftlicher Sicht der richtige Weg, um dauerhaft gesund und schlank zu bleiben oder zu werden, auch Krebs und Demenz treten signifikant seltener auf. Die einzige Schwäche der Low-Carb-Ernährung, die reduzierte Aufnahme wichtiger Ballaststoffe (Fibres), sollte durch Anreicherung mit kalorienarmen Ballaststoffen ausgeglichen werden.

Prof. Dr. Thomas Kurscheid, renommierter Ernährungsmediziner und oft zitierter Spezialist für Ernährungs- und Präventivmedizin im TV, hat dazu eine neue effektive Ernährungsform entwickelt.

„Low Carb – High Fibre“ hilft mit einfachen Plänen und

genussvollen Kochrezepten, effektiver denn je abzunehmen und Leberfett zurückzubilden. Mit dieser Umstellung verbrennt der Körper sogar nachweislich 10 % mehr Kalorien als bei einer Low-Fat-Diät und vermeidet gleichzeitig zuverlässig Hungergefühle. Deshalb ist diese Diätform auch aus ärztlicher Sicht die erste Wahl, um dauerhaft gesund und schlank zu werden oder zu bleiben.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-179-0

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

216 Seiten, Format 21 × 27 cm,

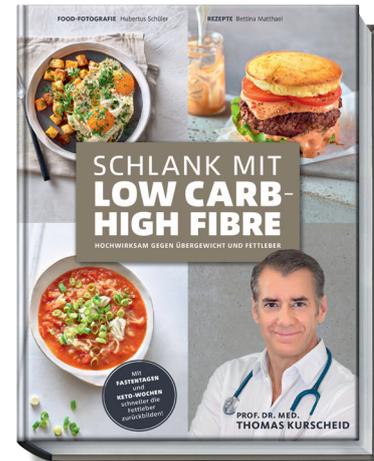
69 Fotos, gebunden, mit SU

Text: Prof. Dr. Thomas Kurscheid

Rezepte: Bettina Matthaei

Fotografie: Hubertus Schüller

Ab Dezember 2019 im Handel.



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, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**