



## Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit)

Maiko Kerner, Jürgen Vormann

 **Download**

 **Online Lesen**

### Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) Maiko Kerner, Jürgen Vormann

In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern

Broschiertes Buch

Was wir essen entscheidet darüber, wie sich Nahrung auf unseren Körper auswirkt. Ursache für Übergewicht ist vor allem eine falsche Nahrungsauswahl, mit der wir über Jahre die Fettspeicherung fördern und gleichzeitig den Fettabbau hemmen. Die einfache Antwort "Verzicht auf Fett!" ist wissenschaftlich überzeugend widerlegt. Das wirkliche Problem sind zu viele Kohlenhydrate in unserer Nahrung - Zucker, Pasta, Brot und Kartoffeln. Low Carb High Fat - also kohlenhydratarmer, fettreicher Nahrung - programmiert den Stoffwechsel um und lässt die Kilos purzeln. Und das sogar ohne zu hungern! Die Leber spielt dabei eine zentrale Rolle: sie wandelt Fettsäuren in Ketone um und stellt diese dem Körper anstatt Glukose als Energie zur Verfügung. Nicht nur die Figur, sondern auch die Gesundheit profitiert davon enorm. Rund 60 sättigende Rezepte zeigen auf schmackhafte Art, zum Beispiel mit einem weißen Smoothies zum Frühstück oder einer knusprigen Entenbrust zum Abendessen, die praktische Umsetzung.

 [Download Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen ...pdf](#)

 [Online Lesen Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehm ...pdf](#)

# **Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit)**

*Maiko Kerner, Jürgen Vormann*

**Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit)** Maiko Kerner, Jürgen Vormann

In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern

Broschiertes Buch

Was wir essen entscheidet darüber, wie sich Nahrung auf unseren Körper auswirkt. Ursache für Übergewicht ist vor allem eine falsche Nahrungsauswahl, mit der wir über Jahre die Fettspeicherung fördern und gleichzeitig den Fettabbau hemmen. Die einfache Antwort "Verzicht auf Fett!" ist wissenschaftlich überzeugend widerlegt. Das wirkliche Problem sind zu viele Kohlenhydrate in unserer Nahrung - Zucker, Pasta, Brot und Kartoffeln. Low Carb High Fat - also kohlenhydratarmer, fettreicher Nahrung - programmiert den Stoffwechsel um und lässt die Kilos purzeln. Und das sogar ohne zu hungern! Die Leber spielt dabei eine zentrale Rolle: sie wandelt Fettsäuren in Ketone um und stellt diese dem Körper anstatt Glukose als Energie zur Verfügung. Nicht nur die Figur, sondern auch die Gesundheit profitiert davon enorm. Rund 60 sättigende Rezepte zeigen auf schmackhafte Art, zum Beispiel mit einem weißen Smoothies zum Frühstück oder einer knusprigen Entenbrust zum Abendessen, die praktische Umsetzung.

## **Downloaden und kostenlos lesen Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) Maiko Kerner, Jürgen Vormann**

---

128 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Die weiterentwickelte Low-Carb-Methode Was wir essen entscheidet darüber, wie sich Nahrung auf unseren Körper auswirkt. Ursache für Übergewicht ist vor allem eine falsche Nahrungsauswahl, mit der wir über Jahre die Fettspeicherung fördern und gleichzeitig den Fettabbau hemmen. Die einfache Antwort „Verzicht auf Fett!“ ist wissenschaftlich überzeugend widerlegt. Das wirkliche Problem sind zu viele Kohlenhydrate in unserer Nahrung – Zucker, Pasta, Brot und Kartoffeln. Low Carb High Fat – also kohlenhydratarme, fettreiche Nahrung – programmiert den Stoffwechsel um und lässt die Kilos purzeln. Und das sogar ohne zu hungern! Die Leber spielt dabei eine zentrale Rolle: sie wandelt Fettsäuren in Ketone um und stellt diese dem Körper anstatt Glukose als Energie zur Verfügung. Nicht nur die Figur, sondern auch die Gesundheit profitiert davon enorm. Rund 60 sättigende Rezepte zeigen auf schmackhafte Art, zum Beispiel mit einem weißen Smoothies zum Frühstück oder einer knusprigen Entenbrust zum Abendessen, die praktische Umsetzung. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Maiko Kerner, Jahrgang 1987, arbeitet als Autorin und Grafikerin. Sie hat durch die Umstellung ihrer Ernährung auf LCHF eine Hormonstörung und das damit verbundene Übergewicht erfolgreich bekämpft. Die Ergebnisse ihrer Recherchen zum Thema LCHF, ihre Erfahrungen und Rezeptideen möchte sie gerne weitergeben, um mit dem Ernährungsmythos „Fett macht fett“ aufzuräumen.

Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Jahrgang 1953, betrieb nach dem Studium der Ernährungswissenschaft mehrere Jahre lang medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin. Er ist Gründer des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München, das er bis heute leitet. Seine Forschungsschwerpunkte sind Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie der Säure-Basen-Haushalt. Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG hat er durch Vorträge und TV-Auftritte bekannte Wissenschaftler unter anderem den Kleinen Kompass „Säure-Basen-Balance“ und den Ratgeber „Die Anti-Alzheimer-Formel“ geschrieben. Download and Read Online Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) Maiko Kerner, Jürgen Vormann #7USXT68VW9M

Lesen Sie Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) von Maiko Kerner, Jürgen Vormann für online ebook Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) von Maiko Kerner, Jürgen Vormann Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) von Maiko Kerner, Jürgen Vormann Bücher online zu lesen. Online Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) von Maiko Kerner, Jürgen Vormann ebook PDF herunterladen Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) von Maiko Kerner, Jürgen Vormann Doc Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) von Maiko Kerner, Jürgen Vormann Mobipocket Low Carb High Fat für Einsteiger: In 4 Wochen abnehmen, ohne zu hungern (GU Ratgeber Gesundheit) von Maiko Kerner, Jürgen Vormann EPub