

Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung)

Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavalius, Angelika Ilies

Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavalius, Angelika Ilies

Downloaden und kostenlos lesen Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavellius, Angelika Ilies

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Raus aus der Zuckerfalle Das aktualisierte Standardwerk zur Zuckerentwöhnung: Ernährungspsychologen zählen Süßspeisen zu den konfliktreichsten Lebensmitteln im Alltag. Die Sucht auf Zucker wird dadurch ausgelöst, dass die Substanz im Gehirn das Belohnungssystem aktiviert: Durch die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin wird der süße Geschmack positiv abgespeichert und man verlangt immer wieder danach. Fazit: Das Widerstehen können ist keine Frage des Willens, sondern eine zivilisatorische Herausforderung. Der hohe Zuckerkonsum hat für unsere Gesundheit dramatische Folgen, denn viele Zivilisationskrankheiten werden durch eine zuckerhaltige Ernährung begünstigt. Die Lösung: ein vier-Schritte-Entwöhnungsprogramm um den Zuckerkonsum zu kontrollieren und auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Das Buch gibt detaillierte Einblicke in die Wirkungsweise von Zucker im Stoffwechsel und zeigt, wie Zucker uns krank und süchtig macht und wie man mit genussvollen Rezepten aus der Zuckerfalle aussteigen kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anna Cavellius (M.A. Philosophie) studierte Philosophie und Geschichte in München, Siena und Salamanca. Seit 1995 schreibt sie als Autorin, Journalistin und Ghostwriterin über Gesundheits- und Lifestylethemen sowie Kulinaria. So ist sie unter anderem Co-Autorin der erfolgreichen Schlank-im-Schlaf-Reihe mit Bestsellerautor Dr. med. Detlef Pape. Als Ghostwriterin arbeitete sie mit Prominenten wie Uschi Obermaier und dem Ehepaar Viktoria und Heiner Lauterbach sowie Spitzenköchen wie Johann Lafer, Sarah Wiener, Thomas Thielemann oder Holger Stromberg zusammen. Sie kann sich begeistern für Ihre Familie, Freunde und Katzen und das Leben im Kleinen wie im Großen.

Angelika Ilies arbeitet seit fast 15 Jahren als freie Autorin und Food-Journalistin und hat etliche erfolgreiche Kochbücher geschrieben. Familie, Freunde und Bekannte genießen immer wieder die leckeren Rezepte, die natürlich vor der Veröffentlichung ausgiebig probekocht und getestet werden. Kritische "Test-Esser" sind im Haus der Autorin stets herzlich willkommen - bei der langen Sylvesterparty ebenso wie beim fröhlichen Frühstück im sommerlichen Garten oder dem feinen Menü im Rahmen einer tollen Koch-Runde.

Download and Read Online Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavellius, Angelika Ilies #52MZFUV6NBK

Lesen Sie Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius, Angelika Ilies für online ebook
Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius, Angelika Ilies Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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
Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius, Angelika Ilies Bücher online zu lesen.
Online Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius, Angelika Ilies ebook PDF herunterladen
Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius, Angelika Ilies Doc
Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius, Angelika Ilies Mobipocket
Zucker - der heimliche Killer: Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der Zuckersucht (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Kurt Mosetter, Wolfgang A. Simon, Anna Cavelius, Angelika Ilies EPub