

Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben

Nicolai Worm

Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben Nicolai Worm

Downloaden und kostenlos lesen Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben Nicolai Worm

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Offizielle Ernährungsempfehlungen behaupten, es gebe nur eine Ernährung, die für alle Menschen richtig und gesund sei. Doch ebenso, wie es keine Hose gibt, die allen sitzt, muss auch die Ernährung individuell angepasst werden. Entscheidend ist der Lebensstil!

Grundsätzlich gilt: Je mehr wir sitzen, desto weniger Kohlenhydrate benötigt unser Körper. Essen wir zu viele davon, macht sich das in Übergewicht und vielerlei Krankheiten bemerkbar. Millionen Deutsche leiden bereits an Fettleber und Insulinresistenz, ohne es zu wissen! Diese gefährlichen Stoffwechselstörungen werden durch Schlafmangel, fehlende Bewegung, Stress, Rauchen und zunehmendes Alter weiter verschärft, bis es eines Tages nahezu unbemerkt zu Diabetes kommt.

Gemäß neuester Studien ist eine moderne mediterrane Ernährung mit niedriger, an unser Bewegungslevel angepasster Kohlenhydratzufuhr optimal, um bis ins hohe Alter gesund und schlank zu bleiben oder es wieder zu werden.

Mit Flexi-Carb überführt Nicolai Worm, der renommierte Ernährungswissenschaftler, Bestsellerautor und Erfinder der »LOGI-Methode«, den aktuellen Forschungsstand in ein Programm, das völlig neue Standards auf dem Gebiet der Ernährung setzt. Die Flexi-Carb-Ernährungspyramide hilft dabei, die Empfehlungen umzusetzen.

Der Genuss kommt nicht zu kurz und wer sich bewegt, darf auch bei den Kohlenhydraten zugreifen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. oec. troph. Nicolai Worm ist einer der führenden Ernährungswissenschaftler Deutschlands. Seit 2008 ist er Professor an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) in Saarbrücken. Er hat zahlreiche Bücher, Broschüren und Fachartikel verfasst. Einem breiten Publikum ist er durch seine Radio- und TV-Auftritte bei privaten und öffentlichen Sendern bekannt geworden. Seine Bücher zu der von ihm entwickelten »LOGI-Methode« sowie sein Buch Low Carb (riva, 2010) wurden allesamt Bestseller. Nicolai Worm lebt in München und Südfrankreich.

Download and Read Online Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben Nicolai Worm #15F9CX2MT0E

Lesen Sie Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben von Nicolai Worm für online ebook Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben von Nicolai Worm Kostenlose PDF downloaden, 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 Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben von Nicolai Worm Bücher online zu lesen. Online Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben von Nicolai Worm ebook PDF herunterladen Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben von Nicolai Worm Doc Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben von Nicolai Worm Mobipocket Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten – Kohlenhydrate anpassen. Schlank und gesund bleiben von Nicolai Worm EPub