

Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014

Ulrich Strunz, Andreas Jopp

Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 Ulrich Strunz,
Andreas Jopp

Downloaden und kostenlos lesen Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 Ulrich Strunz, Andreas Jopp

232 Seiten

Amazon.de

Im neuen Buch aus der Forever young-Reihe dreht sich alles um einen verkannten Nährstoff: Eiweiß. Es ist, wie Fitness-Papst Strunz und der Medienjournalist Andreas Jopp zeigen, ein echtes Multitalent: Eiweiß macht schlank und gesund, baut die Muskeln auf, macht glücklich und leistungsfähig, lässt uns besser schlafen und langsamer altern, stärkt das Immunsystem und beugt Brustkrebs vor. Deshalb bildet Eiweiß die breite Basis der neuen Harvard-Ernährungspyramide. Aber so neu ist dieses Erfolgsrezept gar nicht: Schon unsere Steinzeit-Urahnen haben sich eiweißreich und fettarm ernährt. Also zurück zur Jäger- und Sammlerkost, empfehlen Strunz und Jopp. Es stecken ziemlich viel Know-how und Tipps in diesem Buch – fast schon ein bisschen zu viel, wie das vierseitige (!) Inhaltsverzeichnis zeigt. Zunächst wird erklärt, warum Eiweiß überhaupt so wichtig ist. Anschließend geht es um Eiweiß im Sport für Muskelaufbau und Fettverbrennung. Es folgt ein Kapitel über das Abnehmen mit langsamen Kohlenhydraten und Eiweiß. Dann werden einzelne Aminosäuren und ihre positiven Wirkungen auf Körper und Geist vorgestellt. Dazu gibt es Rezepte für gesunde Eiweißbomben als Shakes, Snacks oder Hauptgerichte sowie Empfehlungen für den Kauf und die Einnahme von Eiweißpulver. Der Vorteil von *Geheimnis Eiweiß* ist, dass es einen guten Überblick liefert und jeder etwas für sich und seinen Bedarf darin findet. Das Buch erklärt im bewährten, flotten Forever-young-Stil ernährungs- und sportwissenschaftliche Zusammenhänge verständlich, interessant und komprimiert mit vielen Übersichten und Schaubildern. Dem einen oder anderen wird es jedoch zu theorielastig oder breitgefächert sein. --Dagmar Rosenberger Kurzbeschreibung

Mit der Stoffwechsellkur abnehmen, ohne Hunger und ohne Jojo-Effekt! Besserer Muskelaufbau für Sportler, mehr Konzentration für Menschen im Büro, eine stabilere Stimmung – eine eiweißreiche Ernährung macht es möglich.

Unser Steinzeitstoffwechsel ist auf eine hohe Eiweißzufuhr eingestellt. Die Kohlehydratmast führt dazu, dass wir immer hungriger und dicker werden. Süchtig nach immer mehr Zucker. Dieser macht viermal so stark abhängig wie Kokain. Übergewichtige sind nicht willensschwach oder nachlässig, viele sitzen in einer Stoffwechselfalle fest: Das Belohnungszentrum im Gehirn schreit nach Zucker, um einfach wieder zufrieden zu werden oder wenigstens etwas schnelle Energie zu haben. Gleichzeitig schnappt die Hunger-Kohlehydratfalle zu. Wir zahlen dafür mit Übergewicht, hohen Blutfettwerten und Diabetes.

Eiweiß kann Sie aus dieser Stoffwechselfalle befreien. Unser Belohnungszentrum im Gehirn ist auf Eiweißbausteine programmiert, nicht auf Zucker. Die Biochemie der Gefühle – Zufriedenheit, Stimmung, Konzentration, Stressresistenz und Antriebskraft – wird über Botenstoffe gesteuert. Eiweiß liefert dafür die Bausteine. Eiweiß macht zusätzlich satt. Bringt das deregulierte Hungergefühl über Botenstoffe wieder ins Lot. Erhält die Muskelmasse gegen den Jojo-Effekt. Mit der eiweiß- und vitalstoffreichen Stoffwechsellkur können Sie leicht abnehmen. Und: Sie werden gleichzeitig leistungsfähig und zufrieden.

Sportlern wird genau gezeigt, wieviel und welches Eiweiß zu optimalem Muskelaufbau führt. Training setzt lediglich den Stimulus für den Muskelaufbau. Erst durch Eiweiß kann der Muskel wachsen. 50 % des Trainingserfolgs hängen von der Ernährung ab. Eiweiß-Timing ist wichtig: Ohne optimale Ernährung vorher und nachher kann man sich das Training sparen. Prof. Bob Wolfe zeigt im Interview, wie Eiweiß anabol auf den Muskelaufbau wirkt.

Weitere Themen:

- Seltener krank, schneller gesund: Eiweiß lässt sich bei Infekten strategisch einsetzen, um das Immunsystem zu unterstützen.
- Wirksame Phytoöstrogene: So vermindern Frauen Wechseljahresbeschwerden und senken das Brustkrebsrisiko.
- Praktische Tipps, Rezepte und Einkaufsführer für Eiweißprodukte.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

Andreas Jopp ist Medizinjournalist, Bestsellerautor und Gesundheitscoach. Er veröffentlichte sieben Bücher zu den Themen Eiweiß, Abnehmen und Stoffwechselkur, Vitamine und Mineralstoffe, Omega-3-Fette und Gesundheit sowie ein multimediales Nichtraucherprogramm. Seine Bücher standen wochenlang auf den Bestsellerlisten von Focus und Stern und sind in 16 Sprachen übersetzt. Andreas Jopp gilt als einer der bekanntesten Ernährungs- und Anti-Aging-Spezialisten im deutschsprachigen Raum.

www.jopp-online.com

Download and Read Online Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 Ulrich Strunz, Andreas Jopp #W0TD56Z79G1

Lesen Sie Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 von Ulrich Strunz, Andreas Jopp für online ebook Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 von Ulrich Strunz, Andreas Jopp 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 Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 von Ulrich Strunz, Andreas Jopp Bücher online zu lesen. Online Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 von Ulrich Strunz, Andreas Jopp ebook PDF herunterladen Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 von Ulrich Strunz, Andreas Jopp Doc Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 von Ulrich Strunz, Andreas Jopp Mobipocket Forever Young - Geheimnis Eiweiß: Die Protein-Diät – aktualisierte Neuauflage 2014 von Ulrich Strunz, Andreas Jopp EPub