

Die Schlankformel: Warum Insulin und nicht Kalorien der entscheidende Faktor beim Abnehmen ist. Wie Sie Ihren Insulinspiegel und damit Ihr Gewicht ... Fasten der Schlüssel zum Schlankbleiben ist.

Urheberrechtlich geschütztes Material

Jason Fung

# DIE SCHLANK FORMEL

- ▶ Warum Insulin und nicht Kalorien der entscheidende Faktor beim Abnehmen ist
- ▶ Wie Sie Ihren Insulinspiegel und damit Ihr Gewicht verringern
- ▶ Warum regelmäßiges Fasten der Schlüssel zum Schlankbleiben ist

**riva**



Urheberrechtlich geschütztes Material

Datum: 28. Dezember 2017

Verlag: riva

Autor: Dr. Jason Fung

Seitenzahl: 352 Seiten

Warum Insulin und nicht Kalorien der entscheidende Faktor beim Abnehmen ist. Wie Sie Ihren Insulinspiegel und damit Ihr Gewicht verringern. Warum regelmäßiges Fasten der Schlüssel zum Schlankbleiben ist.

Broschiertes Buch

Wer unter Übergewicht leidet, sieht sich mit unzähligen Diättheorien konfrontiert, die versuchen, Abhilfe zu schaffen, und schnelle Ergebnisse versprechen - doch der wahre Schlüssel zur langfristigen und gesunden Gewichtsreduktion ist das Hormon Insulin. Das beweist Dr. Jason Fung mit seinem innovativen und von Erfolgen gekrönten Ansatz.

In fünf Schritten führt Dr. Fung durch sein praxiserprobtes Programm. Er erläutert die maßgebliche Rolle von Insulin für die Regulierung des Körpergewichts und erklärt, wie der Insulinhaushalt dauerhaft verändert werden kann, sodass das hormonelle Gleichgewicht wiederhergestellt wird. Dazu gibt er simple Strategien an die Hand, mit denen Sie Übergewicht bekämpfen können. Er zeigt, wie Sie mit Stress umgehen oder Ihre Schlafqualität verbessern können, um die Insulinausschüttung zu kontrollieren. Zudem lernen Sie, Ihren Insulinspiegel durch die richtige Ernährung und intermittierendes Fasten auszugleichen - und zwar ohne die negativen Wirkungen kalorienreduzierter Diäten. Mit Dr. Fungs effektivem Plan können Sie ganz einfach die Basis für lebenslange Gesundheit schaffen!

<https://k2s.cc/file/1ae7c3c889262/ZRuWF83it.pdf.rar>