Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme

Download Online Lesen

Click here if your download doesn"t start automatically

Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme

Bruce Fife

Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme Bruce Fife

Download Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl u ...pdf

Online lesen Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme Bruce Fife

---

448 Seiten

Kurzbeschreibung

Ketogen essen – gesünder leben – garantiert abnehmen!

Die ketogene Ernährung hat große gesundheitliche Vorzüge. Aus der Sicht von Bruce Fife, einem ihrer Pioniere, sollte Kokosöl dabei eine zentrale Rolle spielen. Der Autor – wegen seiner hohen Kompetenz in Sachen Kokosnuss auch als „Kokosnuss-Papst“ bezeichnet – präsentiert hier die Summe seiner Erkenntnisse über dieses faszinierende Mittel zum Abnehmen: Kokosöl. Seine Kurzformel für ketogenes Kochen: Sehr wenig Kohlenhydrate – Eiweiß in Maßen – reichlich Fett – am besten das der Kokosnuss!

Das Geheimnis dieses seit Jahrhunderten weltweit geschätzten Nahrungsmittels: Wenn Sie Kokosöl zu sich nehmen, wird es im Körper nicht als Fett gespeichert, sondern in Energie umgewandelt. Kokosöl bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung und bewirkt, dass Sie verstärkt Kalorien verbrennen. Die Umstellung auf ketogene Ernährung erspart Ihnen strenge Diäten und teure Medikamente, sie lindert viele Beschwerden. Denn ketogene Ernährung hilft, die Körperchemie ins Gleichgewicht zu bringen: Sie verbessert die Funktion von Schilddrüsen und Immunsystem, sie sorgt für ein Gleichgewicht des Blutzuckers und normalisiert den Blutdruck. Sie hat sich auch bestens bewährt bei Erkrankungen wie Diabetes, bei Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Problemen und vielen anderen. Dieses Buch …

• widerlegt viele verbreitete Legenden und Missverständnisse in Bezug auf fettarme Diäten und Schlankheitskuren
• klärt auf über Kalorien und Kohlenhydrate, über Zucker und Süßstoffe
• erörtert Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen
• gibt eine umfassende Anleitung zur Gewichtsreduktion ohne Verzicht auf reichhaltiges, leckeres Essen.

Ein Muss für alle, die die ketogene Ernährung näher kennenlernen wollen!

Extras: Konkrete Empfehlungen für die Zusammenstellung des Speiseplans, Einkaufstipps für natürliche, vollwertige Lebensmittel und gesunde Fette sowie 40 Rezepte! Über den Autor und weitere Mitwirkende Bruce Fife ist Ernährungsexperte und in den USA als Arzt für Naturheilkunde tätig. Als Referent, Herausgeber eines Newsletters und als Autor zahlreicher Bücher rund um Gesundheits- und Ernährungsthemen hat er sich international großes Renommee erworben. Er leitet das Coconut Research Center in Colorado Springs (USA), kennt alle wissenschaftlichen Studien zum Thema Kokosfett und hat zahlreiche praktische Erfahrungen damit gesammelt. Seine Erkenntnisse über die gesundheitsfördernden Kräfte der Kokosnuss vermittelt er weltweit in Vorträgen und Seminaren. Sieben seiner Bücher liegen auch auf Deutsch vor.

Download and Read Online Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme Bruce Fife #WFXBS2UYP47

Lesen Sie Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme von Bruce Fife für online ebookDas Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme von Bruce Fife 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 Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme von Bruce Fife Bücher online zu lesen.Online Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme von Bruce Fife ebook PDF herunterladenDas Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme von Bruce Fife DocDas Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme von Bruce Fife MobipocketDas Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme von Bruce Fife EPub