



**Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide.**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewicht halten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide.**

*Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen*

**Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewicht halten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide.** Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen

Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewicht halten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide.

 [Download Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuc ...pdf](#)

 [Online lesen Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisb ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide. Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen**

---

314 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Ernährungs-Praxisbuch mit Rezepten für die optimale Energiebilanz (mit Prozent-Angaben der Zusammensetzung aus Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten) Nach dem Präventionsklassiker „Gesund – Vital – Schlank“ bringt das Erfolgsautorenteam Pape/Schwarz/Gillessen ein zweites Praxisbuch mit dem Titel „Satt – Schlank – Gesund“ heraus. Im ersten Teil von „Satt – Schlank – Gesund“ werden dem Leser die Grundlagen für eine gesunde Ernährungszusammenstellung nach der „Energiepyramide“ vermittelt. Dabei geht es u.a. um die interessante Frage: Warum können manche Menschen essen, so viel sie wollen ohne zuzunehmen und andere nicht? In diesem Buch werden die passenden Antworten gegeben und unsere Ernährungsgewohnheiten ins richtige wissenschaftliche Licht gesetzt. Für die Erkennung und Beratung der zwei Ernährungstypen „Ackerbauer“ und „Nomade“ mit ihren jeweils unterschiedlichen Insulinrezeptortypen fließen die neuesten Ergebnisse aus der Adipositas-Forschung ein. Praxistipps weisen für beide Ernährungstypen den Weg aus der Übergewicht verursachenden „Insulinfalle“. Der Gastbeitrag von Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck, Universität zu Köln, beschäftigt sich mit den Möglichkeiten einer Stärkung des Immunsystems und damit eines Anti-Aging-Effekts durch Ernährung („Immunonutrition“). In Teil zwei folgt eine motivierende Einstimmung in das Thema Bewegung, das zusammen mit einer Ernährungsumstellung für eine dauerhafte Fettverbrennung und Gewichtsnormalisierung wichtig ist. Des Weiteren wird die Bedeutung der „Bewegungshormone“ Adrenalin und Noradrenalin, die im Prozess des Fettabbaus eine entscheidende Steuerungsfunktion haben, dargestellt. Der Schwerpunkt des Kapitels beschäftigt sich mit Walken und langsamem Joggen – zwei Bewegungsarten, die auch für Übergewichtige gut geeignet sind. Der dritte Teil des Buches beinhaltet ca. 100 Energie-Rezepte nach den wissenschaftlichen Erkenntnissen einer gesunden Nahrungszusammensetzung: Alle aufgeführten Rezeptvorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Nachspeisen bestehen zu ca. 60% aus Kohlenhydraten, 20% aus Eiweiß und 20% aus Fett. Die benötigten Lebensmittelmengen können entsprechend der angegebenen Personenzahl leicht bestimmt werden. Wer sich satt essen und dabei schlank bleiben möchte oder gar abnehmen will, erhält dazu im Rezeptteil gewichtsreduzierende und trotzdem schmackhafte Anregungen.

Download and Read Online Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide. Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen #EB4U1OXDZ9Y

Lesen Sie Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide. von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen für online ebook

Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide. von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen 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

Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide. von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen Bücher online zu lesen.

Online Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide. von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen ebook PDF herunterladen

Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide. von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen Doc

Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide. von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen Mobipocket

Satt - Schlank - Gesund: Das Ernährungs-Praxisbuch nach dem Insulinprinzip. Zum Gewichthalten und Abnehmen. Rezepte nach der Energiepyramide. von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen EPub