



## Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen



**Download**



**Online Lesen**

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

# Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen

*Dr. med. Andreas Eenfeldt*

**Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen** Dr. med. Andreas Eenfeldt

 [Download](#) Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns ...pdf

 [Online lesen](#) Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum u ...pdf

## **Downloaden und kostenlos lesen Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen Dr. med. Andreas Eenfeldt**

---

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

- einfache Anwendbarkeit und einfache Grundregeln
- stellt die gängigen Diäten und das Fettverbot in Frage
- neuer internationaler Ernährungstrend hin zu wenig Kohlenhydraten

Fett gilt als Dickmacher und wird seit vielen Jahren von den Speiseplänen übergewichtiger Menschen verbannt. Doch ist Fett wirklich schuld an den Gewichtsproblemen im 21. Jahrhundert? Der schwedische Arzt Andreas Eenfeldt stellt den Glaubenssatz bisheriger Ratgeber radikal in Frage und verwirft gängige Diätpläne.

Sein Ansatz lautet: Weg von Kohlenhydraten, Zucker und Stärke, hin zu einer fettreichen Ernährung - LCHF (Low Carb High Fat).

Dieses revolutionäre Buch rät dazu, sich mit einfachen Mitteln zu einer besseren Gesundheit zu essen, abzunehmen und schlank zu bleiben.

Laut neuester Erkenntnisse machen Fett und Proteine dauerhaft satt und werden in Energie umgewandelt. Kohlenhydrate hingegen wandelt unser Körper in Traubenzucker (Glukose) um und lagert diesen als Vorrat in die Zellen ein. Damit entsteht rasch wieder ein Hungergefühl, was zu neuer Nahrungsaufnahme und zur Gewichtszunahme führt.

Dieses revolutionäre Buch rät dazu, die Ernährung dauerhaft umzustellen und sich mit einfachen Mitteln zu einer besseren Gesundheit zu essen. Positiv wirkt sich eine kohlenhydratarme Ernährung nach LCHF auch bei Diabetes aus. Kurzbeschreibung

- einfache Anwendbarkeit und einfache Grundregeln
- stellt die gängigen Diäten und das Fettverbot in Frage
- neuer internationaler Ernährungstrend hin zu wenig Kohlenhydraten

Fett gilt als Dickmacher und wird seit vielen Jahren von den Speiseplänen übergewichtiger Menschen verbannt. Doch ist Fett wirklich schuld an den Gewichtsproblemen im 21. Jahrhundert? Der schwedische Arzt Andreas Eenfeldt stellt den Glaubenssatz bisheriger Ratgeber radikal in Frage und verwirft gängige Diätpläne.

Sein Ansatz lautet: Weg von Kohlenhydraten, Zucker und Stärke, hin zu einer fettreichen Ernährung - LCHF (Low Carb High Fat).

Dieses revolutionäre Buch rät dazu, sich mit einfachen Mitteln zu einer besseren Gesundheit zu essen, abzunehmen und schlank zu bleiben.

Laut neuester Erkenntnisse machen Fett und Proteine dauerhaft satt und werden in Energie umgewandelt. Kohlenhydrate hingegen wandelt unser Körper in Traubenzucker (Glukose) um und lagert diesen als Vorrat in die Zellen ein. Damit entsteht rasch wieder ein Hungergefühl, was zu neuer Nahrungsaufnahme und zur Gewichtszunahme führt.

Dieses revolutionäre Buch rät dazu, die Ernährung dauerhaft umzustellen und sich mit einfachen Mitteln zu einer besseren Gesundheit zu essen. Positiv wirkt sich eine kohlenhydratarme Ernährung nach LCHF auch bei Diabetes aus. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Andreas Eenfeldt ist Arzt und Allgemeinmediziner. Ihn interessiert vor allem, wie Essen und Lebensstil die Gesundheit verbessern und den Medikamentenbedarf senken können. Er gründete den Gesundheitsblog [www.dietdoctor.com](http://www.dietdoctor.com), der von Schweden ausgehend einer der weltweit führenden Low-Carb-Blogs geworden ist. Inzwischen hat der Ernährungsexperte seinen Job als Allgemeinmediziner an den Nagel gehängt und widmet sich mit seinem Team der Verbreitung neuester Themen im Bereich der Gesundheitsforschung. Er ist ein gefragter Vortragender, unter anderem für medizinisches Personal und auf

internationalen Konferenzen. Da erschreckend viele Menschen durch – wie er sagt – überholte Ernährungsratschläge dick und krank werden, sieht er es als wichtigstes Ziel, aufzuklären und die „Revolution der Ernährung“ („Matrevolutionen“, so der schwedische Originaltitel des Buchs) voranzutreiben.

Download and Read Online Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen Dr. med. Andreas Eenfeldt #F4UW961H7YL

Lesen Sie **Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen** von Dr. med. Andreas Eenfeldt für online ebook **Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen** von Dr. med. Andreas Eenfeldt 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 **Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen** von Dr. med. Andreas Eenfeldt Bücher online zu lesen. Online **Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen** von Dr. med. Andreas Eenfeldt ebook PDF herunterladen **Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen** von Dr. med. Andreas Eenfeldt Doc **Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen** von Dr. med. Andreas Eenfeldt Mobipocket **Echt fett – Iss dich satt und nimm ab: Warum uns Kohlenhydrate und Zucker süchtig machen** von Dr. med. Andreas Eenfeldt EPub