



Presseinformation

Prof. Dr. Olaf Adam, Dr. Yvonne Braun

Die Zucker-Fett-Falle

Wie Sie den größten Dickmacher besiegen

176 Seiten, ca. 120 Farbfotos

Format: 17 x 23,5 cm

Preis: 16,99 €(D) / 17,50 €(A) / 29,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-1866-0

Erscheinungstermin: Februar 2010



Abnehmen vorprogrammiert: Die Trennung macht's

Zucker macht dick und Fett macht auch dick. Soviel ist allen Abnehmwilligen schon seit Jahrzehnten klar. Doch das eigentliche Problem liegt in der Kombination, wie zwei renommierte Wissenschaftler der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität, Prof. Dr. Olaf Adam und Dr. Yvonne Braun, herausgefunden und erfolgreich getestet haben. Wie man dauerhaft, genussvoll und ohne Hunger schlank bleibt, präsentieren sie nun in dem neuen GU Ratgeber **Die Zucker-Fett-Falle**.

Warum ist gerade die leckere Kombination aus fett und süß so gefährlich für die Linie? Werden beide gemeinsam aufgenommen, verwertet der Organismus zunächst die Kohlenhydrate, die bevorzugt zur Energiegewinnung herangezogen werden. Die Fette werden derweil in der körpereigenen „Vorratskammer“, den Fettdepots, gespeichert. Dieses Programm sorgte – evolutionsgeschichtlich durchaus sinnvoll – in der Steinzeit für ausreichend Kraftreserven in Notzeiten, macht uns heute jedoch das Leben schwer. Werden nun Fette und Kohlenhydrate getrennt, können beim Kohlenhydrat-Verzehr keine Fette in die Depots wandern. Fette hingegen, die ohne Kohlenhydrate aufgenommen werden, nutzt der Körper zur Energiegewinnung und holt sich für diese anstrengende Arbeit sogar noch Reserven aus den Depots. Dieses einfache, aber höchst wirksame Prinzip macht sich die neue Trennkost zunutze: Morgens und mittags sorgen kohlenhydratreiche Mahlzeiten für genug Energie über den Tag. Abends garantiert eine Low Carb Mahlzeit die Fettverbrennung in der Nacht. Und für den kleinen Hunger zwischendurch sind leichte Snacks erlaubt.

Ausführlich und gut nachvollziehbar erläutern die Autoren die Grundlagen des Abnehmprogramms und bieten im Rezeptteil leckere und schnell zuzubereitende Gerichte. Darüber hinaus geben sie eine Fülle an praktischen Tipps zu Einkauf, Vorratshaltung und Essen außer Haus, um auch im Alltag versteckte Dickmacher zu enttarnen. Sport, Entspannung und gesunder Schlaf wirken unterstützend. Ein wissenschaftlich fundiertes Rundum-Programm, das Abnehmerfolge ohne Hungern garantiert und langfristig ohne Kalorien- oder Fettagenzählen gesund und fit macht.

Prof. Dr. med. Olaf Adam ist Ernährungsmediziner, Arzt für Allgemeinmedizin, Innere Medizin und Pharmakologie. Seit 1997 ist er ernährungsbeauftragter Arzt im Klinikum Innenstadt der Ludwig-Maximilians-Universität München, seit 2005 zudem Präsident der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Artikel zum Thema Ernährung.

Dr. Yvonne Braun ist Ökotrophologin mit langjähriger Erfahrung im Bereich Adipositas. Sie leitete im Auftrag von Prof. Adam Kurse zur Gewichtsreduktion und verhalf mit der Zucker-Fett-Trennkost vielen Menschen zu ihrem Wohlfühlgewicht.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-134/164/165/261/333, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten