



Presseinformation

Dr. Nicole Schaezler

Risiko Bauchfett

Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 144 Seiten, mit ca. 100 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

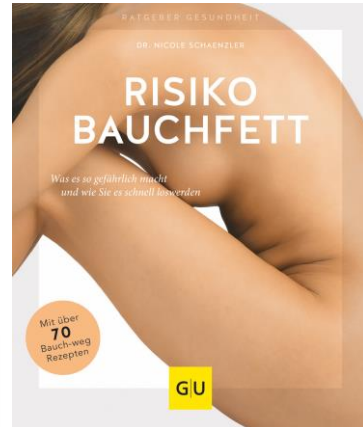
Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7085-9

bisherige ISBN: 978-3-8338-4940-4

Erscheinungsdatum: August 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Der einzige praktische Ratgeber zum Thema „gefährliches Bauchfett“

Speckpolster am Bauch sind nicht sehr beliebt: Ein flacher Bauch entspricht sehr viel mehr unserem gängigen Schönheitsideal. Es gibt jedoch noch einen anderen wichtigen Grund, weshalb man sich nicht mit den Fettröllchen am Bauch abfinden sollte. Neueste Forschungserkenntnisse zeigen, dass ein gut gefülltes Fettdepot im Bauchraum ständig Hormone und Entzündungsstoffe freisetzt – und damit werden die fatalen Weichen für die Entstehung von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen gestellt. Abhilfe schafft eine Omega-3-Fettsäurereiche, antientzündliche Ernährung, die dem Bauchfett den Brennstoff entzieht. Mit den zahlreichen Vorschlägen in dem großen Rezeptteil werden schmackhafte Anregungen gegeben. Darüber hinaus werden weitere Strategien – Bewegung, Sport, Stressreduzierung, Lebensstiländerung – erläutert, die helfen, das gefährliche Hüftgold loszuwerden.

Dr. Nicole Schaezler, Jahrgang 1963, ist promovierte Philologin und seit über 25 Jahren als Medizinjournalistin tätig. Als Fachautorin hat sie zahlreiche Bücher zu medizinischen und naturheilkundlichen Themen geschrieben sowie Beiträge zu den Therapiemöglichkeiten der Komplementärmedizin verfasst. Beim GRÄFE UND UNZER VERLAG sind von ihr unter anderem die Ratgeber „Laborwerte“, „Leber & Galle entgiften und natürlich stärken“ und „Hashimoto ganzheitlich behandeln“ erschienen. Seit 20 Jahren ist sie zudem Herausgeberin des Gesundheitsmagazins TOPFIT in München.