



Kurztext

Prof. Dr. med Bernd Kleine-Gunk / Anna Cavalius / Tanja Dusy

Abnehmen mit Sirtfood

Gesünder essen und besser leben mit dem Schutzenzym Sirtuin

128 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5936-6



Kennen Sie das wahre Geheimnis von straffer Figur und frischem Teint? Wir verraten es Ihnen: Der Schlüssel dafür liegt nicht etwa im Verzicht, sondern in der richtigen Lebensmittelauswahl. Sirtfood - so heißen die neuen Stars in der Anti-Aging-Ernährung, die Ihnen sogar beim Kampf gegen die Kilos helfen. SIRT ist die Abkürzung für Sirtuine - eine Gruppe von Proteinen, in der echte Superkräfte stecken. Sirtuine werden durch sekundäre Pflanzenstoffen in Lebensmitteln wie Grünkohl, Blaubeeren oder Kurkuma im Körper aktiviert. Sie kurbeln die Fettverbrennung an, verhindern Heißhungerattacken, stärken das Immunsystem, reparieren unsere Zellen und wappnen unseren Körper gegen Stress. Das macht gesund, schlank und schön! Welche Lebensmittel Sie sich auf den Speiseplan schreiben sollten? Und warum selbst Schokolade und Rotwein bei dieser Verjüngungs-Kur erlaubt sind? Antworten auf diese Fragen, ausführliche Porträts der 22 Top-Sirtfoods sowie Schlank-und-Schön-Rezepte für ein 2-Wochen-Programm bekommen Sie im Ratgeber "Abnehmen mit Sirtfood".

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.