

Kurztext

Dr. med. Ruediger Dahlke

Die Peace Food Keto-Kur

Länger jung und gesund

160 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos

Format: 16,0 x 21,5 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6393-6



Länger jung und gesund – mit dem ketogenen Kochbuch von Ruediger Dahlke
Ruediger Dahlke zeigt in seinem ketogenen Kochbuch, wie wir länger jung und gesund leben können. Mit leckeren ketogenen und veganen Rezepten sowie einfach in den Alltag zu integrierenden Plänen ist „Die Peace Food Keto-Kur“ der beste Weg, die ketogene Ernährung kennenzulernen und ihre Vorteile für sich zu nutzen.

Aktuelle Studien und Ernährungsforschungen bestätigen den positiven Effekt einer ketogenen Diät. Mit vielen gesunden Fetten und wenig Kohlenhydraten ist sie der Schlüssel zu einem längeren und gesünderen Leben. Denn schon durch eine ein- oder mehrtägige Keto-Kur wird der Körper einem Reset unterzogen und der Stoffwechsel dadurch endlich wieder richtig angekurbelt.

Ruediger Dahlke hat die ketogene Ernährung als überzeugter Veganer auch für Menschen ausgeweitet, die auf tierische Proteine verzichten. In „Die Peace Food Keto-Kur“ erklärt er, wie es möglich ist, durch regelmäßige ketogene Tage und Wochen die Gesundheit zu fördern und den Körper zu boosten.