



Kurztext

Dr. rer. nat. Johannes Coy

Fit mit Zucker

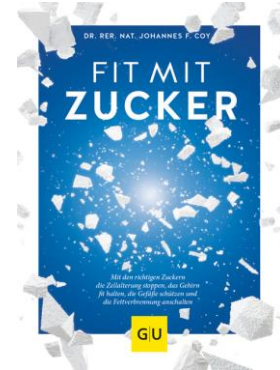
Mit den richtigen Zuckern die Zellalterung stoppen, das Gehirn fit halten, die Gefäße schützen und die Fettverbrennung anschalten

160 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos

Nicht definiert

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 25,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6818-4



Der Zuckerkonsum steht in der Kritik. Allerdings geschieht das oft recht undifferenziert. Fest steht nämlich: Unser Gehirn konnte sich in der Evolution nur so komplex entwickeln, weil ihm mit durch den Kochprozess aufgeschlossenem Zucker ein hoch effektiver Brennstoff zur Verfügung stand. Zucker ist der reinste aller Energielieferanten und für den Körper in vielen Prozessen nützlich. Mit den falschen Zuckern leiden unsere Gefäße und es kommt zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Zucker. Der dann entstehende Heißhunger zwingt uns zum Konsum von Zucker und Kohlenhydraten. Der goldene Weg zu Gesundheit, Fitness und Jungbleiben sind natürliche Zucker, die eine geringe Wirkung auf Blutzucker- und Insulinspiegel haben, wie Galactose, Trehalose und Isomaltulose, sowie deren Kombination mit natürlichen Zuckeraustauschstoffen wie Erythrit und dem pflanzlichen Süßstoff Stevia, die es auch in Drogeriemärkten zu kaufen gibt. Sie verhindern, dass wir in die Falle eines fehlgeleiteten Insulinstoffwechsels geraten. Stoffwechselexperte Dr. Johannes Coy erweitert in diesem Buch die Aspekte der Low-Carb-Ernährung um den Teil des richtigen Zuckerkonsums. Für den Alltag bietet das Buch einen Rezeptteil für Kuchen, süße Snacks und Speisen, die ideal mit Low-Carb kombinierbar sind.

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.