

Kurztext

Dr. med. Kurt Mosetter / Dr. Wolfgang A. Simon / Anna Cavelius
/ Angelika Ilies

Zucker - der heimliche Killer

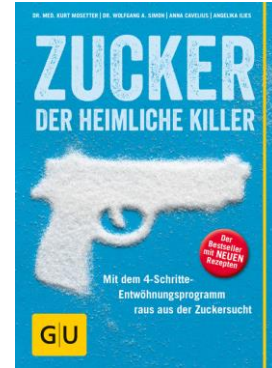
**Mit dem 4-Schritte-Entwöhnungsprogramm raus aus der
Zuckersucht**

192 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-5519-1



Das aktualisierte Standardwerk zur Zuckerentwöhnung: Ernährungspsychologen zählen Süßspeisen zu den konfliktreichsten Lebensmitteln im Alltag. Die Sucht auf Zucker wird dadurch ausgelöst, dass die Substanz im Gehirn das Belohnungssystem aktiviert: Durch die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin wird der süße Geschmack positiv abgespeichert und man verlangt immer wieder danach. Fazit: Das Widerstehen können ist keine Frage des Willens, sondern eine zivilisatorische Herausforderung. Der hohe Zuckerkonsum hat für unsere Gesundheit dramatische Folgen, denn viele Zivilisationskrankheiten werden durch eine zuckerhaltige Ernährung begünstigt. Die Lösung: ein vier-Schritte-Entwöhnungsprogramm um den Zuckerkonsum zu kontrollieren und auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Das Buch gibt detaillierte Einblicke in die Wirkungsweise von Zucker im Stoffwechsel und zeigt, wie Zucker uns krank und süchtig macht und wie man mit genussvollen Rezepten aus der Zuckerfalle aussteigen kann.