

Kurztext

Dr. Nicole Schaezler

Risiko Bauchfett

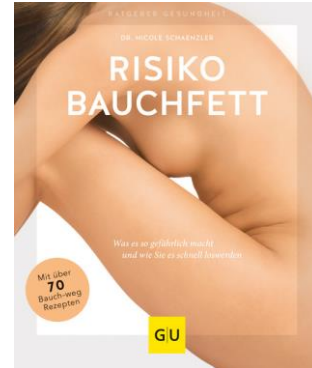
Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden

144 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7085-9



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 Fettsäuren, Hormone und sogar 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.