

Kurztext

Prof. Dr. Bernhard Ludwig

Die Nobelpreis-Methode

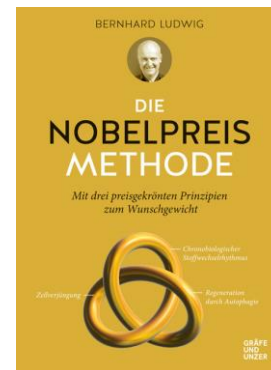
Mit drei preisgekrönten Prinzipien zum Wunschgewicht

160 Seiten

Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6855-9



Sie können essen, was immer Sie möchten und müssen auf nichts verzichten – nur nicht immer. Der bekannte Wissenschafts-Kabarettist Bernhard Ludwig zeigt uns mit der Nobelpreis-Methode, wie man das Weglassen lernt.

Denn, dass Essenspausen zum Wunschgewicht führen, wurde nun sogar ausgezeichnet und mit Nobelpreisen in den Kategorien Biologie, Chemie und Medizin untermauert. Mit seiner langjährigen Erfahrung erklärt Bernhard Ludwig Schritt für Schritt, was hinter dem Trend „Alternierendes Fasten“ steckt und wie Sie diese Erkenntnisse ganz einfach in Ihren Essens-Alltag integrieren können. In seinem revolutionären 10-Tage-Programm führt er Sie aus der Welt des Diät-Wahnsinns in eine gesunde Ernährungsumstellung, die den Stoffwechsel normalisiert und zeigt, wie eine Anti-Aging-Kur wirkt und die Pfunde langfristig purzeln lässt.