



Presseinformation

Prof. Dr. med. Marion Kiechle / Julie Gorkow

Die geheime Kraft des Fettstoffwechsels So aktivieren Sie das innere Schlank&Gesund-Programm

Umfang: 224 Seiten, mit ca. 100 Fotos

Format: 21 x 26,5 cm, Pappband

Preis: 26 € (D)/ 26,80 € (A)/ 35 SFr

ISBN: 978-3-8338-7811-4

Erscheinungsdatum: Januar 2021



 Auch als eBook erhältlich.

Den Fettstoffwechsel ankurbeln und den Körper auf schlank und gesund programmieren

Der langsame Stoffwechsel ist eine immer gerne angebrachte „Ausrede“, wenn es mit dem Abnehmen oder der Wohlfühlfigur nicht so klappt. In der Tat ist der Stoffwechsel ein wichtiger Faktor bei allen Gesundheit-Regulieren im Körper – und ein guter Verbündeter auf dem Weg in ein gesünderes, schlankeres Leben.

Ernährung ist dabei der Schlüssel für einen gesunden Fettstoffwechsel und je nach Lebensphase spielen die Hormone einen großen Einfluss. Die richtigen Lebensmittel können in all diesen Lebensphasen den Stoffwechsel positiv beeinflussen. Dazu kommen im Laufe des Lebens stoffwechsel-induzierte Erkrankungen, die mit der richtigen Ernährung ebenfalls behandelt werden können. Für **Die geheime Kraft des Fettstoffwechsels** hat Prof. Dr. Marion Kiechle ihre Erfahrung aus der Praxis über all diese Phasen und Erkrankungen zusammengetragen. Neben einem ausführlichen Theorieteil liegt der Fokus auf der Praxis: Das Buch stellt die Fettstoffwechsel-Booster vor, gibt die besten Tipps gegen Heißhunger, Zuckerlust und Co. und mit dem Rezept-Teil kann jeder direkt loslegen, das innere Schlank- und Gesund-Programm zu aktivieren.

- wie Hormone und der Stoffwechsel den Körper im Laufe des Lebens beeinflussen
- mit den richtigen Rezepten den Stoffwechsel ankurbeln
- in jeder Lebenslage und jedem Alter den eigenen Stoffwechsel nutzen, um gesund, schlank und fit zu werden/ zu bleiben
- chronische Krankheiten lindern, heilen und abwehren

Prof. Dr. Marion Kiechle gilt als absolute Koryphäe in der Frauenheilkunde. Seit 2000 ist sie Inhaberin des Lehrstuhls für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Technischen Universität München und Direktorin der Frauenklinik am Münchner Universitätsklinikum rechts der Isar.

Julie Gorkow ist Journalistin und spezialisiert auf Beauty & Gesundheit. Nach Stationen bei Bunte, Amica, Myself, GQ und Harper's Bazaar hat sie sich auch als freie Autorin in den letzten Jahren einen Namen gemacht.

Beide Autorinnen sind seit Jahren befreundet und wohnen in München. Sie haben bei GU bereits die Bestseller „Tag für Tag leichter“ und „Tag für Tag leichter – Das Kochbuch“ veröffentlicht.