

Presseinformation

Dr. Iris Zachenhofer / Dr. Marion Reddy

Essen macht schlank

Mit den besten Rezepten für Kopf und Bauch endlich erfolgreich abnehmen

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 100 Fotos

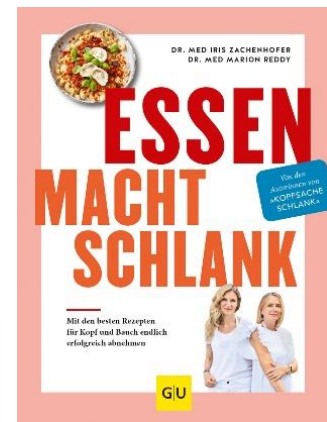
Format: 18,5 x 24,2 cm, Pappband

Preis: 22,00 € (D)/ 22,70 € (A)/ 30,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7766-7

Erscheinungsdatum: Januar 2021

 Auch als eBook erhältlich.



Lebensmittel und Rezepte, die das Gehirn in den Abnehmmodus versetzen: Das Kochbuch zum Bestseller "Kopfsache schlank"

Hat unser Gehirn einen freien Willen, wenn's ums Essen und vor allem ums Abnehmen geht? Nicht unbedingt! In Ihrem neuen Buch **Essen macht schlank** zeigen die beiden Neurochirurginnen Dr. Iris Zachenhofer und Dr. Marion Reddy die spannende Interaktion zwischen Nahrungsmitteln und Gehirn. Dabei erklären sie unterhaltsam und leicht verständlich, wie uns bestimmte Nahrungsmittel einen Strich durch unsere Diät-Rechnung machen können, während uns andere in den Abnehmmodus versetzen. Machen Sie Eiweiß, Neuroprotektoren, Entzündungshemmer und sogar Heidelbeerbrownies und Mousse au Chocolat zu Ihren Verbündeten beim Abnehmen! Mit praxiserprobten Psychotricks lassen sich auch Durchhänger, Heißhunger und andere bekannte Abnehmgegner leicht überwinden.

- Die Interaktion zwischen Lebensmitteln und Gehirn zum Abnehmen nutzen
- Genießen und trotzdem abnehmen
- Alltagstaugliche Rezepte vom Frühstück bis zum Dessert

Dr. med. Iris Zachenhofer war als Neurochirurgin an der Wiener Uniklinik und der Neurochirurgie in Feldkirch tätig und als Kinderneurochirurgin in Paris. Inzwischen arbeitet sie in einer psychiatrischen Abteilung in Wien.

Dr. med. Marion Reddy hat ihre Ausbildung am AKH Wien absolviert. Seit 12 Jahren arbeitet sie als Neurochirurgin in der Privatklinik Medipôle Garonne, Toulouse mit Spezialisierung auf Wirbelsäulen Chirurgie, Schmerztherapie und Sportmedizin.