

Presseinformation

Sarah Schocke

Abnehmen am Bauch

Wie die Leber zu einer schlanken Körpermitte verhilft

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 100 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7622-6

Erscheinungsdatum: Januar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Die Leber ist der neue Darm! Endlich zum Wunschgewicht mit Hilfe eines bislang unterschätzten Organs

Die Leber ist DAS Stoffwechselorgan schlechthin - das heißt, sie reguliert den gesamten Stoffwechsel und somit auch den Fettstoffwechsel. Wenig Bewegung, ein Kalorienüberschuss durch zu viel Essen und v.a. Kohlenhydrate machen der Leber schwer zu schaffen. Entzündungen und höchst stoffwechselaktives Bauchfett sind die Folge. Das Fett am Bauch fällt dabei nicht nur ästhetisch ins Auge; es umhüllt die inneren Organe im Bauchraum und kann diese in ihrer Funktion stören.

In **Abnehmen am Bauch** setzt Sarah Schocke auf die Aktivierung der Leber mit Nährstoffen, die das Organ anregen, sein Fett abzugeben. Mit dem 2-Phasen-Programm kann jeder direkt starten und den körpereigenen Stoffwechsel-Booster anwerfen: Phase 1 besteht aus einer einwöchigen modifizierten Fastenkur, in der schnell zubereitete Shakes aus frischen Zutaten einen Protein-Kick geben; in Phase 2 festigen kohlenhydrat- und fettreduzierte Gerichte den Abnehmerfolg. Fitness-Übungen für eine starke Körpermitte runden das Programm ab.

- Alltagstaugliche Rezepte
- Gezielte Reduktion von innerem Bauchfett

Sarah Schocke ist Ökotrophologin, Fachjournalistin, Rezeptentwicklerin und Autorin aus Frankfurt am Main. In ihren fast 10 Jahren in der Branche hat sie bereits 40 Ernährungsratgeber und Kochbücher geschrieben. Hinzu kommen ernährungswissenschaftliche Fachtexte sowie unzählige Rezepte für Print- und Onlinemedien. Ihr Antrieb: Die Menschen darin zu unterstützen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen – mit praktischen Alltagstipps und einfachen Rezepten.