

Presseinformation

Dr. med. Felix Kreier
 Dr. med. Maarten Biezeveld
Der Hamster im Kopf

Umfang: 208 Seiten
 Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur
 Preis: 17,99 € (DE) / 18,90 € (AT) / 25,90 SFr (CH)
 ISBN: 978-3-8338-8001-8
 Erscheinungsdatum: Januar 2022

 Auch als
 eBook
 erhältlich.



Der Bestseller aus den Niederlanden: Dieses Buch zum Thema Abnehmen muss man gelesen haben, bevor man (wieder mal) eine Diät startet

Warum ist es so schwierig, nach einer erfolgreichen Diät das Gewicht auch langfristig zu halten? Kaum ist der Anfangsenthusiasmus verflogen, grüßt schon der Jo-Jo-Effekt. Schuld daran: ein kleines Areal in unserem Gehirn, das noch nicht bemerkt hat, dass es heutzutage gut gefüllte Kühlschränke und Essen im Überfluss gibt. Immer ist es bestrebt, die Energiereserven zu vergrößern. Dr. Felix Kreier und Dr. Maarten Biezeveld erklären in **der Hamster im Kopf** verständlich und kurzweilig, welche Bereiche im Gehirn bei einer Diät in Konflikt miteinander geraten. Und sie zeigen Übungen, wie sich der "Hamster im Kopf" austricksen lässt. Denn nur wenn alle Gehirnareale besser miteinander koordiniert sind, funktioniert ein dauerhafter und gesunder Gewichtsverlust.

Dr. med. Felix Kreier promovierte über den Einfluss von Hirnregionen auf Fettgewebe und Übergewicht. Neben seiner Tätigkeit als Kinderarzt - er bietet eine spezielle Sprechstunde für Kinder mit Übergewicht an - ist er weiterhin in der Hirnforschung tätig.

Dr. med. Maarten Biezeveld ist Kinderarzt, Mitbegründer einer auf Nahrungsmittelallergien spezialisierten Poliklinik für Kinder und arbeitet als Coach für Kollegen.