

Presseinformation

Golo Willand

Freispruch für die Kohlenhydrate Warum die Energiespender überlebenswichtig sind

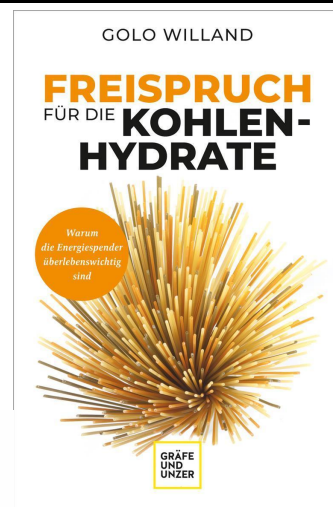
Umfang: 240 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 22,00 € (DE) / 22,90 € (AT) / 30,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8178-7

Erscheinungsdatum: Juni 2022



 Auch als eBook erhältlich.

Die größten Low-Carb-Lügen endlich entlarvt

Low Carb, No Carb - das Ansehen von Kohlenhydraten hat in den letzten Jahren sehr gelitten. Gelten Sie doch als Krank- und Dickmacher schlechthin. Völlig zu unrecht, wie Journalist und Ernährungsexperte Golo Willand anhand aktueller Studien wissenschaftlich belegt. Mehr noch: Er entlarvt in **Freispruch für die Kohlenhydrate** die häufigsten Lügen der Kohlenhydrate-Gegner und zeigt, welche gravierenden Folgen der vermeintlich gesunde Verzicht auf diesen überlebenswichtigen Bestandteil unserer Nahrung tatsächlich hat. Smart Carb lautet daher die Devise! Durch die richtige Auswahl, Kombination und Zubereitung werden Kohlenhydrate zu einer Top-Energiequelle für jeden Tag!

Golo Willand schreibt seit 20 Jahren als Journalist über Gesundheitsthemen. Für seine Recherchen taucht er mit Vorliebe in biomedizinische Fachzeitschriften ab, durchforstet Studien und verfolgt zahlreiche Forschungsentwicklungen. Besonders interessiert ihn die Verbindung zwischen Ernährung und Medizin, wie etwa die Heilkraft von Nahrungsmitteln und die gesundheitlichen Folgen von industrieller Lebensmittelverarbeitung.