

## Presseinformation

Dr. med. Winfried Keuthage

### **Abnehmen mit der HAWEI-Methode** **Die revolutionäre Formel aus Hafer & Eiweiß**

Umfang: 176 Seiten mit 80 Fotos

Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 19,99 € (DE) / 20,90 € (AT) / 28,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8828-1

Erscheinungsdatum: Dezember 2022

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Gesundmacher Hafer: Erstmals als ausgeklügeltes Abnehmprogramm vom Bestsellerautor**

Die Zeit der Diäten ist vorbei! Der renommierte Diabetologe Dr. med. Winfried Keuthage weiß, wie man gesund und nachhaltig abnimmt: mit der von ihm auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelten HaWei-Methode. Sie verbindet die blutzuckersenkenden Eigenschaften des Hafers mit den sattmachenden Eigenschaften von Eiweiß – eine echte Erfolgsformel! Man startet mit zwei Hafertagen zur Senkung der Insulinresistenz – dadurch wird das Abnehmen erst ermöglicht. Im Anschluss lassen Hafer-Eiweiß-Gerichte in **Abnehmen mit der HAWEI-Methode** die Pfunde purzeln. Aufläufe, Eintöpfe, Pizza & Co mit Hafer – die Rezepte sind nicht nur einzigartig, sondern auch leicht umsetzbar und unfassbar lecker. So einfach, so gut, so schlau: Das Superfood Hafer macht es möglich!

**Dr. med. Winfried Keuthage** ist Ernährungsmediziner und Diabetologe mit zertifizierter Schwerpunktpraxis für Diabetes und Ernährungsmedizin. Er ist seit vielen Jahren als TOP-Mediziner auf der Focus-Ärzteliste gerankt und lehrt zusätzlich an der Fachhochschule Münster im Fachbereich Oecotrophologie. Nach dem Bestseller "Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel" erscheint nun sein zweites Buch zum Thema Hafer mit dem Schwerpunkt Abnehmen.