

Kurztext

Damon Gameau

Voll verzuckert - That Sugar Book

Wie uns die Lebensmittelindustrie dick macht und für dumm verkauft. Wege aus der Zuckerfalle

240 Seiten

Format: 17,0 x 23,5 cm, Klappenbroschur

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5176-6



Um eine Frau zu beeindrucken, reduziert Damon Gameau seinen Zuckerkonsum drastisch. Der Effekt: Nie war er fitter, schlanker und ausgeglichener. Erstaunt über die positiven Auswirkungen, entschließt er sich zu einem Experiment: Nach drei zuckerfreien Jahren stellt er seine Ernährung erneut um. Für 60 Tage nimmt er dem durchschnittlichen Konsum eines Australiers entsprechend täglich 40 Teelöffel Zucker zu sich - und das ausschließlich in Form sogenannter gesunder Nahrungsmittel wie Müsli, fettarmen Joghurt und Säfte. Süßigkeiten sind Tabu! Das Ergebnis ist schockierend: Neun Kilo mehr, das Frühstadium einer Fettleber und Diabetes! Voll verzuckert - That Sugar Book beschreibt, wie die Droge Zucker unseren Körper und unser Gehirn zerstört und wie leicht wir Zucker konsumieren, ohne es zu wissen. Als findiger Zuckerdetektiv zeigt Gameau, wie wir unsere Essgewohnheiten umstellen können. Mit über 40 unkompliziert-leckeren Rezepten gelingt ihm ein großartiger Schachzug im Kampf gegen Zucker!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.