



**Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger,
besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher
Intelligenz**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz

Ulrich Strunz

Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz Ulrich Strunz

 [Download Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, be ...pdf](#)

 [Online lesen Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz Ulrich Strunz

256 Seiten

Pressestimmen

"Fit, schlank und gesund - ohne Kohlenhydrate

Ein Fan von Kohlenhydraten war Fitness- und Gesundheitspapst Dr. Ulrich Strunz noch nie. In seinem Buch 'Warum macht die Nudel dumm?' rechnet er mit falschen Ernährungsgewohnheiten ab: Brot, Nudeln und Süßigkeiten sollten ab sofort nur noch in kleinen Portionen auf den Teller kommen oder - noch besser - ganz von Ernährungsplan genommen werden. Denn Kohlenhydrate begünstigen Übergewicht, Trägheit sowie eine ganze Reihe schwerwiegender Krankheiten - bis hin zu Krebs!

Alternativen zu 'unserem täglichen Brot'

Im Zentrum seines Ernährungsratgebers steht ein 'Step-by-Step-Entwöhnungsprogramm', in dessen Verlauf Strunz den 'Carb-Entzug' schmackhaft macht. Denn Alternativen zur dickmachenden Nudel (abends) oder zum Baguette (morgens) gibt es zuhauf, wenn Sie mit System Ihren Speiseplan zusammenstellen und sich im Supermarkt nicht verführen lassen. Ein 'No-Carb-Tagebuch' hilft dabei. Selbstverständlich nennt der Autor auch die Alternativen (Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Gemüse, Obst) zu den bislang gewohnten Kohlenhydraten. Ein Rezeptbuch ist 'Warum macht die Nudel dumm?' aber nicht.

Roter-Reiter - Fazit: Viele Krankheiten nehmen ihren Anfang in falscher Ernährung. Strunz klärt über die Gefahren der Fastfood-Kultur auf und hilft Ihnen, Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen. Dabei purzeln selbstverständlich auch die Pfunde." (Oliver Ibelshäuser, www.Roter-Reiter.de vom 24.4.2015)

Kurzbeschreibung

Basta mit der Pasta!

Essen macht dumm? Ja, sagt der Arzt und Bestsellerautor Dr. Strunz, jedenfalls das falsche: Kohlenhydrate, wie sie in Nudeln, Brot, Kartoffeln, Zucker vorkommen, lähmen unsere Energie – wir werden körperlich und geistig träge. Und könnten doch klug und leicht und fröhlich sein. Der Weg dahin: anders essen, ein wenig Bewegung, gute Gedanken. Wie das geht? Ganz einfach! Mit dem einzigartigen Programm für ein dauerhaft glücklicheres Leben. »Forever young«, »forever smart«!

Früher waren Kohlenhydrate, diese schnellen Energielieferanten, von entscheidender Bedeutung für das Überleben der Menschheit. Heute aber, wo wir von Lebensmitteln geradezu umzingelt sind, könnte unser Überleben davon abhängen, ob wir dieser ständigen Kohlenhydratverlockung entkommen. Denn: Das Übermaß an »Carbs« ist mitverantwortlich für Krebs, Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, multiple Sklerose, Demenz. Wer besser, gesünder und länger leben will, braucht eine Ernährung, die zum grundlegenden Aufbau unseres Körpers passt: Fleisch, frische Rohkost, Nüsse – alles, was uns mit den Vitalstoffen versorgt. Auf Kohlenhydrate verzichten? Klingt schwer, geht leicht! Mit dem neuen Programm von Dr. Strunz kann es jeder in drei Schritten schaffen. Es macht Spaß, die Herausforderung anzunehmen!

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-

Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

Download and Read Online Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz Ulrich Strunz #QAGEK9O2JTM

Lesen Sie Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz von Ulrich Strunz für online ebook Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz von Ulrich Strunz Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz von Ulrich Strunz Bücher online zu lesen. Online Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz von Ulrich Strunz ebook PDF herunterladen Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz von Ulrich Strunz Doc Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz von Ulrich Strunz Mobipocket Warum macht die Nudel dumm?: Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz von Ulrich Strunz EPub