



Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch



Download



Online Lesen

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

Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch

Michaela Axt-Gadermann

Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch Michaela Axt-Gadermann

 [Download Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxi ...pdf](#)

 [Online lesen Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Pra ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch Michaela Axt-Gadermann

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Die Darmdiät - Das Praxisbuch

Manchmal ist das Leben unfair. Warum können manche Menschen essen so viel sie wollen und nehmen trotzdem nicht zu? Andere wiederum schauen ein Stück Schokolade nur an und schwups landet es auf den Hüften.

Es sind unsere Darmbakterien, die darüber entscheiden, ob wir schlank bleiben oder ständig mit den Pfunden zu kämpfen haben. Die schlechte Nachricht: Wer die falschen Bakterien im Darm hat, wird trotz gesunder Ernährung schneller dick. Die gute Nachricht: Welche Darmbakterien das Sagen haben, kann man beeinflussen!

Das 6-Wochen-Programm in diesem Buch hilft dabei, die Darmflora dauerhaft in Richtung "schlank" zu programmieren. Die zahlreichen, köstlichen Rezepte bestehen ausschließlich aus darmfreundlichen Lebensmitteln, basierend auf Dr. Axt-Gadermanns Darmdiät. Garniert wird das ganze durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Darmfloraforschung. Damit wird man nicht bloß schlank, sondern rundum zufrieden!

Kurzbeschreibung

Die Darmdiät - Das Praxisbuch

Manchmal ist das Leben unfair. Warum können manche Menschen essen so viel sie wollen und nehmen trotzdem nicht zu? Andere wiederum schauen ein Stück Schokolade nur an und schwups landet es auf den Hüften.

Es sind unsere Darmbakterien, die darüber entscheiden, ob wir schlank bleiben oder ständig mit den Pfunden zu kämpfen haben. Die schlechte Nachricht: Wer die falschen Bakterien im Darm hat, wird trotz gesunder Ernährung schneller dick. Die gute Nachricht: Welche Darmbakterien das Sagen haben, kann man beeinflussen!

Das 6-Wochen-Programm in diesem Buch hilft dabei, die Darmflora dauerhaft in Richtung "schlank" zu programmieren. Die zahlreichen, köstlichen Rezepte bestehen ausschließlich aus darmfreundlichen Lebensmitteln, basierend auf Dr. Axt-Gadermanns Darmdiät. Garniert wird das ganze durch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Darmfloraforschung. Damit wird man nicht bloß schlank, sondern rundum zufrieden!

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2016 hat sie das lizenzierte Ernährungsprogramm „Schlank mit Darm“ entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Weitere Themen, über die die Medizinerin regelmäßig schreibt, sind Ernährung, Hauterkrankungen und Better Aging. Michaela Axt-Gadermann lebt mit Mann und Kindern in der Nähe von Fulda.

Regina Rautenberg hat nach ihrer Ausbildung zur Hauswirtschaftsleiterin Oecotrophologie studiert und mit dem Diplom abgeschlossen. Sie war langjährig als Redakteurin im Foodressort der Zeitschrift FÜR SIE tätig. Seit einigen Jahren arbeitet sie freiberuflich im Bereich der Rezeptentwicklung und als Lektorin für diverse Buchverlage.

Download and Read Online Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch Michaela Axt-Gadermann #H02EZO9QCG3

Lesen Sie Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch von Michaela Axt-Gadernann für
online ebook Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch von Michaela Axt-Gadernann
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 Schlank mit Darm:
Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch von Michaela Axt-Gadernann Bücher online zu lesen. Online
Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch von Michaela Axt-Gadernann ebook PDF
herunterladen Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch von Michaela Axt-Gadernann
Doc Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch von Michaela Axt-Gadernann
Mobipocket Schlank mit Darm: Das 6-Wochen-Programm. Das Praxisbuch von Michaela Axt-Gadernann
EPub