

Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät



Download



Online Lesen


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

Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät

Elisabeth Lange

Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät Elisabeth Lange

 [Download Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät ...pdf](#)

 [Online lesen Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät Elisabeth Lange

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Hinter der 5:2-Diät steckt ein einfaches Konzept: An zwei Tagen pro Woche wird stramm Diät gehalten, nur 500 Kalorien sind erlaubt. Den Rest der Zeit darf man essen, was man will. Die Methode hat etliche Vorzüge: Zum einen bleiben die Entbehnungen zeitlich begrenzt. Zum anderen wird das Suchtverhalten nach Zucker, Fett und Salz ausgebremst, die abgestumpften Belohnungssysteme im Gehirn können sich erholen. An Diät-Tagen wird eine Mindestmenge an Protein und Gemüse verzehrt. Dies sorgt dafür, dass man es auch an den übrigen Tagen nicht übertreibt. Hier stehen dann die gesündesten Lebensmittel im Mittelpunkt. Durch die Diät-Tage steigt nämlich die Motivation und auch die Lust, sich vernünftig zu ernähren. Erfreulicher Effekt: Es stellen sich schnell Erfolge ein. Darüber hinaus verbessern sich die Laborwerte; die Diät dient erwiesenermaßen der Demenz-Prävention, entlastet beanspruchte Organe wie die Leber und wirkt präventiv bei hormonabhängigen Krebsarten wie etwa Brustkrebs. Über den Autor und weitere Mitwirkende Elisabeth Lange studierte Ernährungswissenschaften und war viele Jahre Redakteurin bei einer großen Frauenzeitschrift. Nach einer Reihe von Bestsellern schreibt sie zum ersten Mal übers Abnehmen. Denn erst jetzt scheint ihr die Zeit reif für ein Buch, das die aktuellen Erkenntnisse der Adipositsforschung spannend zusammenfasst.

Download and Read Online Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät Elisabeth Lange #J8GAZ4P307O

Lesen Sie Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät von Elisabeth Lange für online ebook Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät von Elisabeth Lange 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 Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät von Elisabeth Lange Bücher online zu lesen. Online Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät von Elisabeth Lange ebook PDF herunterladen Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät von Elisabeth Lange Doc Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät von Elisabeth Lange Mobipocket Die 5:2-Diät: 5 Tage essen - 2 Tage Diät von Elisabeth Lange EPub