



Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young)



Download



Online Lesen

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

Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young)

Ulrich Strunz

Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) Ulrich Strunz

Die 100 besten Metabolic-Power-Rezepte - Fit und schlank für immer

Broschiertes Buch

Für immer schlank und fit - lassen Sie die Enzyme für sich arbeiten

Schlank werden heißt Fett verbrennen. Das ist anstrengend und dauert. Mit der 'Neuen Diät' von Dr. Ulrich Strunz gelingt es viel leichter und schneller - dank der Hilfe von Enzymen, welche die Fettverbrennung tatkräftig unterstützen und mächtig beschleunigen. Damit dieser Prozess in Gang kommt und bleibt, müssen die Enzyme im Körper geweckt, aktiviert, vermehrt und auch trainiert werden. Vor allem durch die richtige Ernährung. Und dazu gibt es in diesem Buch die besten Rezepte: wissenschaftlich getestet und in der Praxis erprobt. In seinem jüngsten Bestseller 'Die neue Diät' entwickelte Dr. Ulrich Strunz ganz im Sinne seiner bekannten 'Forever Young'-Strategie ein Programm, das die jüngsten, durchaus revolutionären Ergebnisse der 'Metabolic Science' zur Grundlage hat. In der ersten Stufe werden die körpereigenen Biokatalysatoren, die Enzyme, gewissermaßen geweckt, und der Stoffwechsel wird von der Kohlenhydratverbrennung auf die Fettverbrennung umgepolzt. Danach werden die Enzyme durch eine entsprechende Ernährungsumstellung weiter aktiviert. Durch ein ausgewogenes Körpertraining, das Elemente von Ausdauer- und Kraftbelastungen enthält, wird die Anzahl der Mitochondrien - der 'Verbrennungsöfen' in den Zellen - drastisch erhöht. Das Ergebnis: Nach nur einem Monat ist der Stoffwechsel in Hochform, die Gewichtsabnahme in vollem Gange. Dazu kommen kräftigere Muskeln, ein exzellentes Körpergefühl und eine Fitness, die lange jung erhält.

 [Download Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank du ...pdf](#)

 [Online lesen Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) Ulrich Strunz

160 Seiten

Amazon.de

Gerade erst haben wir die unübersehbare Metamorphose von Fernsehkoch Johann Lafer bewundert, der es unterstützt von einem leichten Fitnessprogramm immerhin geschafft hat, mit der „Schlank im Schlaf“-Methode nach Dr. med. Detlef Pape binnen Jahresfrist 15 Kilogramm abzuspecken. Da meldet sich schon wieder Dr. med. Ulrich Strunz zu Wort, der mit seiner Methode „Fit und schlank durch Metabolic Power“ alles wieder in Frage stellt, was sein Kollege predigt. Während Dr. Pape etwa zum Frühstück bis zu fünf Semmeln oder Berge von Müsli als unentbehrliche Nahrung für unsere grauen Zellen empfiehlt und sämtliches Eiweiß – selbst die Milch fürs Müsli – vom Tisch verbannt sehen möchte, rät Dr. Strunz zu einer ordentlichen Portion Eiweiß in Form von Quark, Soja oder Ei als unentbehrliche Gehirnnahrung und verteufelt Kohlenhydrate generell als Dickmacher und Fettverbrennungshemmer. Während der eine keinerlei Notwendigkeit zu Einschränkungen beim Mittagessen sieht und ein kohlenhydratfreies Eiweißabendessen zum Schlüssel für die nächtliche Fettverbrennung macht, lässt Dr. Strunz generell nur proteinreiche Nahrung gelten – und zwar bevorzugt tierischer Natur, was Vegetarier von vornherein von seiner „Forever-Young“-Diät ausschließt. Während bei dem einen Zwischenmahlzeiten strikt verboten sind, sind sie beim anderen unentbehrlich und so weiter und so fort. Es ist letztlich der Erfolg, der bekanntlich recht gibt. Und dabei hat der 62 Kilo leichte Weltklasse-Triathlet Dr. Ulrich Strunz trotz gebleichter Zähne und Sonnenstudio-Teint eindeutig die Nase vorn. Was seine Diät so suspekt macht, ist die unterschwellige Schleichwerbung für das kostspielige Metabolic-Power-Eiweißpulver aus eigener Produktion. Ansonsten ist es natürlich eine Geschmacksfrage, ob man sein Leben künftig ohne Nudeln, Backwaren, Bier oder Süßigkeiten fristen möchte. Aber vielleicht schauen Sie vor der endgültigen Entscheidung auch mal bei Deutschlands führendem Ernährungswissenschaftler Dr. med. Hans Hauner rein, der ja zur Vorbeugung von Diabetes neuerdings eine Ernährung mit bis zu 60 Prozent Kohlenhydraten propagieren soll. – *Franz Klotz*
Kurzbeschreibung

Für immer schlank und fit – lassen Sie die Enzyme für sich arbeiten

Schlank werden heißt Fett verbrennen. Das ist anstrengend und dauert. Mit der „Neuen Diät“ von Dr. Ulrich Strunz gelingt es viel leichter und schneller – dank der Hilfe von Enzymen, welche die Fettverbrennung tatkräftig unterstützen und mächtig beschleunigen. Damit dieser Prozess in Gang kommt und bleibt, müssen die Enzyme im Körper geweckt, aktiviert, vermehrt und auch trainiert werden. Vor allem durch die richtige Ernährung. Und dazu gibt es in diesem Buch die besten Rezepte: wissenschaftlich getestet und in der Praxis erprobt.

In seinem jüngsten Bestseller „Die neue Diät“ entwickelte Dr. Ulrich Strunz ganz im Sinne seiner bekannten „Forever Young“-Strategie ein Programm, das die jüngsten, durchaus revolutionären Ergebnisse der „Metabolic Science“ zur Grundlage hat. In der ersten Stufe werden die körpereigenen Biokatalysatoren, die Enzyme, gewissermaßen geweckt, und der Stoffwechsel wird von der Kohlenhydratverbrennung auf die Fettverbrennung umgepolt. Danach werden die Enzyme durch eine entsprechende Ernährungsumstellung weiter aktiviert. Durch ein ausgewogenes Körpertraining, das Elemente von Ausdauer- und Kraftbelastungen enthält, wird die Anzahl der Mitochondrien – der „Verbrennungsöfen“ in den Zellen – drastisch erhöht. Das Ergebnis: Nach nur einem Monat ist der Stoffwechsel in Hochform, die Gewichtsabnahme in vollem Gange. Dazu kommen kräftigere Muskeln, ein exzellentes Körpergefühl und eine Fitness, die lange jung erhält.

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 Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) Ulrich Strunz #T9YBOF01K58

Lesen Sie Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) von Ulrich Strunz für online ebook Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) 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 Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) von Ulrich Strunz Bücher online zu lesen. Online Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) von Ulrich Strunz ebook PDF herunterladen Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) von Ulrich Strunz Doc Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) von Ulrich Strunz Mobipocket Die neue Diät. Das Rezeptbuch. Fit und schlank durch metabolic power (Forever young) von Ulrich Strunz EPub