



Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz

Wieso macht die Tomate dick?

Schlank und fit für immer -
Kohlenhydrate aufspüren
und austricksen

"Lehrreich." *neue woche*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 24. Januar 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Erkenntnisreich und verblüffend – der neue Strunz!

Vergessen Sie die Empfehlungen der offiziellen Ernährungslehre! Die Wissenschaft hat sie längst widerlegt. Doch hartnäckig halten sich die Legenden: Kohlenhydrate seien als Sattmacher unverzichtbar. Fett soll man vermeiden. Weniger essen macht schlank. Zu viel Eiweiß macht krank. Alles falsch! Bestsellerautor Ulrich Strunz räumt mit den Ernährungs-Mythen auf. Und sagt, wie Sie wirklich schlank und fit werden!

»Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln«, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bis heute. Dabei steht längst fest, dass Kohlenhydrate durchaus unangenehme »Nebenwirkungen« haben. Auf den Punkt gebracht: Carbs machen dick, faul, krank und vorzeitig alt! Wer falsche Ernährungstipps und die endlose Diätenspirale endlich hinter sich lassen will, muss wissen, was wirklich Sache ist: Ein gesundes, den Bedürfnissen des Menschen entsprechendes Ernährungsprogramm enthält wenig bis gar keine Kohlenhydrate, dafür aber jede Menge Eiweiß, Obst und tatsächlich: Fett! Anhand von 100 überraschenden Thesen zum Thema »Kohlenhydrate« räumt Dr. med. Ulrich Strunz mit verbreiteten Irrtümern auf. Dazu gibt er praktikable Tipps für den Alltag: Tabellen für den Lebensmitteleinkauf, Speisepläne, Rezepte und Diätvorschläge. Das Diät- und Ernährungsbuch der anderen Art – unterhaltsam, anregend und motivierend! Für alle, die auf Dauer gesund, schlank und leistungsfähig sein wollen!

- Erfolgsformel »Carb Intelligence«: Kohlenhydrate aufspüren und austricksen
- Aufregende Thesen – garantierter Nutzwert!



© Kay Blaschke

Autor

Dr. med. Ulrich Strunz

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.

[Leseprobe](#)

