



Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit)



Download



Online Lesen

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

Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit)

Nicole Schaezler

Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) Nicole Schaezler

Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden

Broschiertes Buch

Speckpolster am Bauch sind nicht sehr beliebt: Ein flacher Bauch entspricht sehr viel mehr unserem gängigen Schönheitsideal. Es gibt jedoch noch einen anderen wichtigen Grund, weshalb man sich nicht mit den Fettröllchen am Bauch abfinden sollte. Neueste Forschungserkenntnisse zeigen, dass ein gut gefülltes Fettdepot im Bauchraum ständig Fettsäuren, Hormone und sogar Entzündungsstoffe freisetzt - und damit werden die fatalen Weichen für die Entstehung von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen gestellt. Abhilfe schafft eine Omega-3-Fettsäurereiche, antientzündliche Ernährung, die dem Bauchfett den Brennstoff entzieht. Mit den zahlreichen Vorschlägen in dem großen Rezeptteil werden schmackhafte Anregungen gegeben. Darüber hinaus werden weitere Strategien - Bewegung, Sport, Stressreduzierung, Lebensstiländerung - erläutert, die helfen, das gefährliche Hüftgold loszuwerden.

 [Download Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und ...pdf](#)

 [Online lesen Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht un ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) Nicole Schaenzler

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Ran an den Bauch! Speckpolster am Bauch sind nicht sehr beliebt: Ein flacher Bauch entspricht sehr viel mehr unserem gängigen Schönheitsideal. Es gibt jedoch noch einen anderen wichtigen Grund, weshalb man sich nicht mit den Fettröllchen am Bauch abfinden sollte. Neueste Forschungserkenntnisse zeigen, dass ein gut gefülltes Fettdepot im Bauchraum ständig Fettsäuren, Hormone und sogar Entzündungsstoffe freisetzt - und damit werden die fatalen Weichen für die Entstehung von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen gestellt. Abhilfe schafft eine Omega-3-Fettsäurereiche, antientzündliche Ernährung, die dem Bauchfett den Brennstoff entzieht. Mit den zahlreichen Vorschlägen in dem großen Rezeptteil werden schmackhafte Anregungen gegeben. Darüber hinaus werden weitere Strategien – Bewegung, Sport, Stressreduzierung, Lebensstiländerung – erläutert, die helfen, das gefährliche Hüftgold loszuwerden. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Nicole Schaenzler ist promovierte Philologin und seit längerem als Medizinjournalistin tätig. Als Fachautorin hat sie zahlreiche Bücher zu medizinischen Themen verfasst. Sie ist Herausgeberin eines Gesundheitsmagazins in München.

Download and Read Online Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) Nicole Schaenzler #6SMLUICZYBE

Lesen Sie Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) von Nicole Schaenzler für online ebook Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) von Nicole Schaenzler 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 Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) von Nicole Schaenzler Bücher online zu lesen. Online Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) von Nicole Schaenzler ebook PDF herunterladen Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) von Nicole Schaenzler Doc Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) von Nicole Schaenzler Mobipocket Risiko Bauchfett: Was es so gefährlich macht und wie Sie es schnell loswerden (GU Ratgeber Gesundheit) von Nicole Schaenzler EPub