



Leseprobe

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadernann

Schlank mit Darm

Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 15. Dezember 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Aus dem Bauch heraus schlank!

Darmbakterien und deren vielfältige Aufgaben sind zur Zeit ein Trendthema. Die Erforschung dieses Ökosystems in unserem Inneren hat in den vergangenen Jahren enorme Fortschritte gemacht. Inzwischen weiß man, dass auch das Gewicht und das Wohlbefinden zu einem entscheidenden Teil von der Darmflora bestimmt werden. Die wissenschaftlichen Ergebnisse zeigen, dass es möglich ist, über die Ernährung Einfluss auf die Darmbakterien und den Verdauungstrakt und dadurch auch auf das Körpergewicht zu nehmen.

Zum ersten Mal und in allgemeinverständlicher Sprache werden hier all diese Zusammenhänge aufgezeigt. Das Buch hilft mit praktischen Ratschlägen und Rezepten dabei, die Darmflora in Richtung "schlank" zu programmieren.

- Ein neuer Diätansatz, wissenschaftlich fundiert und hochaktuell
- Nachhaltig, schonend und dauerhaft zum Wunschgewicht
- Gezielte Beeinflussung der Darmflora
- Mit zahlreichen Rezepten



Autor

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Medizinerin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen

SCHLANK
MIT DARM

