



# Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt

*Jimmy Moore*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt** Jimmy Moore

 [Download Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umset  
...pdf](#)

 [Online Lesen Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Ums  
...pdf](#)

# **Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt**

*Jimmy Moore*

**Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt** Jimmy Moore

## **Downloaden und kostenlos lesen Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt Jimmy Moore**

---

352 Seiten

Kurzbeschreibung

Halten Sie eine kohlenhydratarme Ernährung einfach nur für eine Möglichkeit, um Gewicht zu verlieren? Was wäre, wenn Sie erfahren würden, dass eine ketogene Ernährung, die kohlenhydratarmes und fettreiches Essen kombiniert, eine kraftvolle therapeutische Komplettlösung für viele Krankheitsbilder wie Depressionen, Diabetes Typ 2 oder Alzheimer darstellt?

Jimmy Moore, der weltweit führende Blogger und Podcaster zu ketogener Ernährungsweise, und der niedergelassene Internist und Forscher Dr. Eric C. Westman geben Ihnen die notwendigen Informationen, um zu verstehen, worum es bei der ketogenen Ernährung geht und warum sie für Ihre Gesundheit das fehlende Puzzleteil sein kann. Außerdem enthält das Buch exklusive Erkenntnisse von mehr als 20 führenden Fachleuten aus den Bereichen Ernährung und Medizin, die umfassende Erfahrungen mit der Anwendung dieses Ernährungsansatzes haben. Die Einkaufslisten, über 25 ketofreundliche Rezepte und ein dreiwöchiger Menüplan machen Ketogene Ernährung für Einsteiger zu einem unverzichtbaren Handbuch für alle, die von den Vorteilen der Low-Carb/High-Fat-Diät profitieren möchten. Über den Autor und weitere Mitwirkende Jimmy Moore hat es geschafft, mit einer ketogenen Diät über 80 Kilo abzunehmen und seinen Blutdruck sowie seinen Cholesterinspiegel zu senken. Für seinen erfolgreichen Podcast »Livin' La Vida Low-Carb Show« hat er über 900 Gesundheitsexperten interviewt. Er ist Autor des Bestsellers Keto Clarity.

Eric C. Westman ist Professor für Medizin bei Duke Health Enterprise und Leiter der Duke Lifestyle Medicine Clinic in Durham, North Carolina/USA. Der Schwerpunkt seiner Forschungen liegt auf Lebensstil-Intervention bei Fettleibigkeit, Diabetes und Nikotinabhängigkeit. Er hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, u. a. Die aktuelle Atkins-Diät.

Download and Read Online Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt Jimmy Moore #U0RGM1QT2HF

Lesen Sie Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt von Jimmy Moore für online ebook Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt von Jimmy Moore Kostenlose PDF downloaden, 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 Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt von Jimmy Moore Bücher online zu lesen. Online Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt von Jimmy Moore ebook PDF herunterladen Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt von Jimmy Moore Doc Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt von Jimmy Moore Mobipocket Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile Und Umsetzung Von Low-Carb/High-Fat Verständlich Erklärt von Jimmy Moore EPub