



Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung



Download



Online Lesen

Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed ebook pdf

Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung

Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed

Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed

Schlank durch Low-Carb-Ernährung

Broschiertes Buch

So gesund ist Fett!

Seit Jahrzehnten predigen Ernährungswissenschaftler und Abnehmratgeber das immer gleiche Mantra: Wer dauerhaft schlank werden und sich gesund ernähren will, muss fettarm essen. Jeder, der mit dieser Methode gescheitert ist (und das sind viele), weiß: So funktioniert Abnehmen definitiv nicht. Der Professor für Sportmedizin und Ernährungsexperte Tim Noakes hat das wissenschaftlich untermauert und verkündet die radikale Abkehr von allen bisher geltenden Ernährungsregeln: Fett ist nicht der Feind - die Kohlenhydrate sind es! Mit seinem ketogenen Low-Carb-Ernährungsratgeber "Die High-Fat-Revolution" essen Sie gesund und lecker - und nehmen nebenbei ganz ohne zu Hungern erfolgreich ab.

 [Download Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Er ...pdf](#)

 [Online lesen Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb- ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed

288 Seiten

Kurzbeschreibung

So gesund ist Fett!

Seit Jahrzehnten predigen Ernährungswissenschaftler und Abnehmratgeber das immer gleiche Mantra: Wer dauerhaft schlank werden und sich gesund ernähren will, muss fettarm essen. Jeder, der mit dieser Methode gescheitert ist (und das sind viele), weiß: So funktioniert Abnehmen definitiv nicht. Der Professor für Sportmedizin und Ernährungsexperte Tim Noakes hat das wissenschaftlich untermauert und verkündet die radikale Abkehr von allen bisher geltenden Ernährungsregeln: Fett ist nicht der Feind – die Kohlenhydrate sind es! Mit seinem ketogenen Low-Carb-Ernährungsratgeber „Die High-Fat-Revolution“ essen Sie gesund und lecker – und nehmen nebenbei ganz ohne zu Hungern erfolgreich ab.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Tim Noakes (geb. 1949) ist emeritierter Professor für Sport und Sportwissenschaft der Universität Kapstadt, Südafrika. Für Sport und gesunde Ernährung interessiert er sich nicht nur von Berufs wegen: Er hat bereits über 70 Marathon- und Ultramarathonläufe absolviert. Der High-Fat-Low-Carb-Ernährung gilt sein besonderes (Forschungs-)Interesse und er hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Menschen über den Mythos fettarmen Essens und die daraus resultierende Ernährungskrise, in der wir uns heute befinden, aufzuklären.

Jonno Proudfoot schloss seine Ausbildung zum Koch in einem Restaurant ab, das fünfmal auf die Liste der zehn besten Restaurants Südafrikas gewählt wurde. Nachdem er in weiteren Restaurants gekocht und gearbeitet hatte, entdeckte er schließlich seine Leidenschaft für die Paleo- und LCHF-Küche. Er begann, sich für Ernährungs- und Kochsendungen zu interessieren moderierte unter anderem „What’s Your Flava“, eine preisgekrönte südafrikanische Kochsendung für Kinder.

Sally-Ann Creed litt die meiste Zeit ihres Lebens an chronischem Asthma, Sinusitis und Panikstörungen. Durch die Umstellung ihrer Ernährung erlangte sie nicht nur ihre Gesundheit zurück, sondern auch die Lebensqualität, von der sie immer geträumt hatte. Um auch anderen helfen zu könnten, ließ sie sich zur Ernährungsberaterin ausbilden.

Download and Read Online Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed #RXKC4L27E03

Lesen Sie Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung von Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed für online ebook Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung von Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed Kostenlose PDF download, 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 High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung von Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed Bücher online zu lesen. Online Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung von Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed ebook PDF herunterladen Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung von Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed Doc Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung von Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed Mobipocket Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung von Tim Noakes, Jonno Proudfoot, Sally-Ann Creed EPub