DAS TURBO STOFFWECHSEL PRINZIP

SO ERNÄHREN SIE SICH RICHTIG

Prof Dr. Ingo Froböse

GU

DAS TURBO STOFFWECHSEL PRINZIP

SO ERNÄHREN SIE SICH RICHTIG

GU

Prof Dr. Ingo Froböse

Inhalt

Hinweis zur Optimierung

Über den Autor

Die richtige Ernährung für den Stoffwechsel

Wege aus dem Ernährungsdschungel

Die Grundlagen der Stoffwechsel-Ernährung

Vorsicht, Fruchtzucker!

Die besten Eiweisslieferanten für den Turbo-Stoffwechsel

Turborezepte mal anders

Überbackene Pfannkuchen mit Spinat

Auberginengemüse auf mediterrane Art

Avocado mit Tomaten, Mandeln und Pinienkernen

Frische dicke Bohnen mit Olivenöl und Salbei

Linsencurry mild-würzig

Vitalstoffe – die wichtigen Helfer

Wasser – unverzichtbar für den Zellstoffwechsel

Gesunde Vitalstoff-Drinks

Frischer Soja-Drink mit Zitronenmelisse

Möhrensaft mit Curryschaum

Scharfer Soja-Shake mit Basilikum

Eiweiss-Shake mit Limette

Grüner Vitalstoff-Drink mit Gemüse

Essen und Trimmen im Biorhythmus

Was Sie noch übers Essen wissen sollten

Die Stoffwechseluhr

Wer abnehmen möchte, muss verdauen

Entgiftung für die gute Laune

Buchhinweis

Impressum

Garantie

Anzeige

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Über den Autor

PROFESSOR DR. INGO FROBÖSE ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, der weltweit größten Sporthochschule. Dort leitet er als Sportwissenschaftler mit dem Arbeitsschwerpunkt Gesundheitswissenschaften das Zentrum für Gesundheit. Sein Lehr- und Forschungsgebiet ist die Gesundheitsförderung, die Prävention und die Sporttherapie. Er ist wissenschaftlicher Berater zahlreicher gesetzlicher Krankenkassen und hält regelmäßig Vorträge zum Thema Fitness, Rücken, Gesundheit. Als einer der führenden Gesundheitsexperten in Deutschland berät er fast alle großen deutschen Magazine und ist auch im Fernsehen präsent.
2012 begleitete er im WDR ein Jahr lang Frauen, die gesünder, fitter und schlanker werden wollten. Bei GU hat er bereits einige erfolgreiche Titel geschrieben, u. a. »Das Anti-Jojo-Prinzip« und »Rücken-Akut-Training«.

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR DEN STOFFWECHSEL

Sie wollen abnehmen und Sie sollen keine Diät machen. Wie das zusammenpasst und wie Sie mit den richtigen Nahrungsmitteln und Getränken auch noch Ihren Turbo-Stoffwechsel unterstützen, erfahren Sie hier.

WEGE AUS DEM ERNÄHRUNGSDSCHUNGEL

Wenn Sie schon die eine oder andere Diät ausprobiert haben, kennen Sie dieses Phänomen aus eigener Erfahrung: Liest man die unterschiedlichen Ratgeber, aber auch die wissenschaftliche Literatur, dann kann einem schummrig werden.
Denn was und vor allem wie viel und wovon gegessen werden soll, muss oder darf, verliert sich in einem Dschungel von Empfehlungen, die mehr verwirren als helfen. Für alles gibt es zwar eine wissenschaftliche Studie, eine evolutionäre oder eine genetische Begründung. Jedoch hilft diese meist nicht weiter. Es gibt Konzepte, die eine hohe Zufuhr von Kohlenhydraten empfehlen, aber auch