



Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht



Download



Online Lesen

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

Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht

Michaela Axt-Gadermann

Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht Michaela Axt-Gadermann

Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht

Broschiertes 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

 [Download Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum ...pdf](#)

 [Online lesen Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zu ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht Michaela Axt-Gadermann

192 Seiten

Kurzbeschreibung

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

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann ist Ärztin und Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg. Dort erforscht sie unter anderem die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Darmbakterien und Gesundheit. 2016 hat sie das lizenzierte Ernährungsprogramm „Schlank mit Darm“ entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. Weitere Themen, über die die Medizinerin regelmäßig schreibt, sind Ernährung, Hauterkrankungen und Better Aging. Michaela Axt-Gadermann lebt mit Mann und Kindern in der Nähe von Fulda.

Download and Read Online Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht Michaela Axt-Gadermann #BRUMSWI2T73

Lesen Sie Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht von Michaela Axt-Gadermann für online ebook Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht von Michaela Axt-Gadermann 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 Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht von Michaela Axt-Gadermann Bücher online zu lesen. Online Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht von Michaela Axt-Gadermann ebook PDF herunterladen Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht von Michaela Axt-Gadermann Doc Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht von Michaela Axt-Gadermann Mobipocket Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht von Michaela Axt-Gadermann EPub