



Abwehrkräfte stärkt. Der 12-Wochen-Plan der Ernährungsexpertin sieht keineswegs nach Diät aus und wird weder langweilig noch eintönig. So kommt der Genuss trotz weniger Kalorien nicht zu kurz! Die Rezepte für die Hauptmahlzeiten sind für zwei Personen konzipiert. Selbstverständlich darf eine komplette Nährstoffangabe nicht fehlen. Mit vielen Tipps zum Kaloriensparen, für das Essen unterwegs und für den Fall der Unterzuckerung. Sie erhalten wertvolle Informationen zu folgenden Themen: - Mit täglich 1500 Kilokalorien erfolgreich abnehmen. - Von Broteinheiten und Kohlenhydrateinheiten. - Fett sparen ist ganz einfach. - Viele leckere Rezepte für den 12-Wochen-Plan. Abwechslungsreiche Diät für Nierenkranke

Verordnungsbuch und Diätetischer Leitfaden für Zuckerkranke

Leckere Rezepte, schnell zubereitet. Mit allen wichtigen Informationen zur Senkung des Blutzuckers

Das Kochbuch zur zuckerfreien Ernährung mit 150 leckeren Keto Diät Rezepten. Abnehmen ohne fasten auch für Diabetiker inkl. 14 Tage Ernährungsplan mit Nährwertangaben.

Prevent and Reverse Type 2 Diabetes Naturally

Verordnungsbuch und Diätetischer Leitfaden für Zuckerkranke mit 172 Kochvorschriften

Ohne zu hungern - Mit 12-Wochen-Plan

Intervallfasten für Diabetiker In diesem Buch wird das Intervallfasten, speziell für Diabetiker ausführlich erläutert. Besonders auf die bekanntesten Methoden, der 16:8 und die 5:2 Methode wird ausführlich eingegangen. Intervallfasten in Kombination mit einer gezielter Auswahl der Lebensmittel, ist ein gutes Mittel im Kampf gegen den Diabetes und seine Folgen. Als besonderes Highlight haben wir 16 verschiedene Rezepte beigefügt, welche direkt auf das Intervallfasten ausgelegt sind. Diese sind übersichtlich nach Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks/Desserts geordnet. Als Bonus gibt es zusätzlich noch 30 Nährwerttabellen. Diese sind in den 3 Gruppen "Alltags-Essen", "Restaurant-Essen & Fastfood" und "Alkoholfreie & alkoholhaltige Getränke" eingeteilt. Lesen Sie dieses Buch unbedingt, wenn Sie: sich als Diabetiker für das Intervallfasten interessieren. Ihren Blutzuckerspiegel senken und gleichzeitig Ihr Gewicht reduzieren möchten. langfristig und gesund abnehmen möchten. keine Lust auf stundenlange Recherche haben, um alle nötigen Informationen zu erhalten. Greifen Sie zu und sichern Sie sich noch heute den exklusiven Intervallfasten Ratgeber für Diabetiker!

From acclaimed author Dr. Jason Fung, a revolutionary guide to reversing diabetes. Dr. Jason Fung forever changed the way we think about obesity with his best-selling book, The Obesity Code. Now he has set out to do the same for type 2 diabetes. Today, most doctors, dietitians, and even diabetes specialists consider type 2 diabetes to be a chronic and progressive disease—a life sentence with no possibility of parole. But the truth, as Dr. Fung reveals in this paradigm-shifting book, is that type 2 diabetes is reversible. Writing with clear, persuasive language, he explains why conventional treatments that rely on insulin or other blood-glucose-lowering drugs can actually exacerbate the problem, leading to significant weight gain and even heart disease. The only way to treat type 2 diabetes effectively, he argues, is proper dieting and intermittent fasting—not medication. Dr. Jason Fung forever changed the way we think about obesity with his best-selling book, The Obesity Code. Now he has set out to do the same for type 2 diabetes. Today, most doctors, dietitians, and even diabetes specialists consider type 2 diabetes to be a chronic and progressive disease—a life sentence with no possibility of parole. But the truth, as Dr. Fung reveals in this paradigm-shifting book, is that type 2 diabetes is reversible. Writing with clear, persuasive language, he explains why conventional treatments that rely on insulin or other blood-glucose-lowering drugs can actually exacerbate the problem, leading to significant weight gain and even heart disease. The only way to treat type 2 diabetes effectively, he argues, is proper dieting and intermittent fasting—not medication.

Diabetes Mellitus mit richtiger Ernährung und Bewegung stark verbessern - das Kochbuch zeigt Ihnen wie! Sie, eine verwandte oder befreundete Person leidet unter Diabetes Typ 2? Auch wenn die Verzweiflung groß ist, gibt es Lösungen. Denn Diabetes Mellitus lässt sich in den Griff bekommen. Da der individuelle Lebensstil großen Einfluss auf die Erkrankung hat, können Sie mit den richtigen Rezepten schon ganz viel tun. Wie Sie kochen, backen und schlussendlich essen sollen, darin berät Sie dieses neue Kochbuch ausführlich. Kochen bei einer Diabetes-Erkrankung zunächst einmal wird die Art zu Kochen und die Auswahl der Lebensmittel eine Veränderung darstellen. Doch das lohnt sich. Ihre Gesundheit wird es Ihnen schon nach kurzer Zeit danken. Sowohl Low Carb, als auch No Carb und eine möglichst zuckerfreie Ernährung können im Rahmen der richtigen Lebensmittel eine Lösung für Sie sein. Das dies nicht langfristig sein muss, zeigt das Kochbuch für Diabetes Typ 2. Neben einem ausführlichen Theorieteil, der Ihnen die Hintergründe näherbringt, dürfen Sie sich auf mehr als 150 Seiten Rezepte freuen. Ganz egal ob Frühstück, Mittagessen oder Abendessen, das Rezeptebuch liefert Rezeptideen für jede Gelegenheit. Frühstück - Energie für den Tag satt werden und trotzdem nicht den Blutzucker belasten, das ist jetzt die Devise. Mit diesen Rezepten schaffen Sie es ohne Zwischemahlzeit bis zur Mittagspause: Gebackenes Müll mit Mandelquark und Beeren Bircher Müll mit Birne und Cranberrys Avocadotoast mit Schinken und pochierten Ei kalte und warme Hauptgerichte ganz egal ob Sie lieber mittags oder abends warm essen, wählen sie einfach drei Gerichte pro Tag aus dem Buch, um ihre Diabetes Erkrankung durch Ernährung zu verbessern. Alle Mahlzeiten sind so komponiert, dass die sich positiv auswirken. Wenn es ein kalter Lunch sein darf, bereiten Sie Schichtsalat im Glas Wrap mit Hummus, Möhren und Hähnchenbrust Pokebowl mit Thunfisch, Quinoa und Zuckerschoten zu, um Ihren Hunger zu stillen. Einmal am Tag darf es dann etwas Warmes sein. Mit unter 500 Kalorien schmecken: Blumenkohl-Graupen-Risotto mit Bergkäse Pastinaken-Erdnuss-Suppe mit Tofu-Spießchen One-Pot-Pasta mit Zucchini Dabei müssen Sie auf nichts verzichten: Nudeln, Kartoffeln und Fleisch dürfen

weiterhin auf dem Speiseplan stehen - und selbst Desserts sind ab und an erlaubt! Das Buch ist ein toller Ratgeber für alle, die selbst erkrankt sind und eignet sich auch als wertiges Geschenk für Betroffene, die neuen Mut brauchen.

Kalorienarmes Kochbuch & Low Carb Kochbuch & Diabetiker Kochbuch & Gluten freie Kochbuch auf Deutsch

Mit 177 Kochvorschriften zum Gebrauch für Ärzte und Patienten

(UK Edition) Rebalance your metabolism in 21 days - the Original

Ernährungs- und Bewegungspläne - LOOI-Methode - Ein besseres Leben mit Diabetes

Ketogene Ernährung