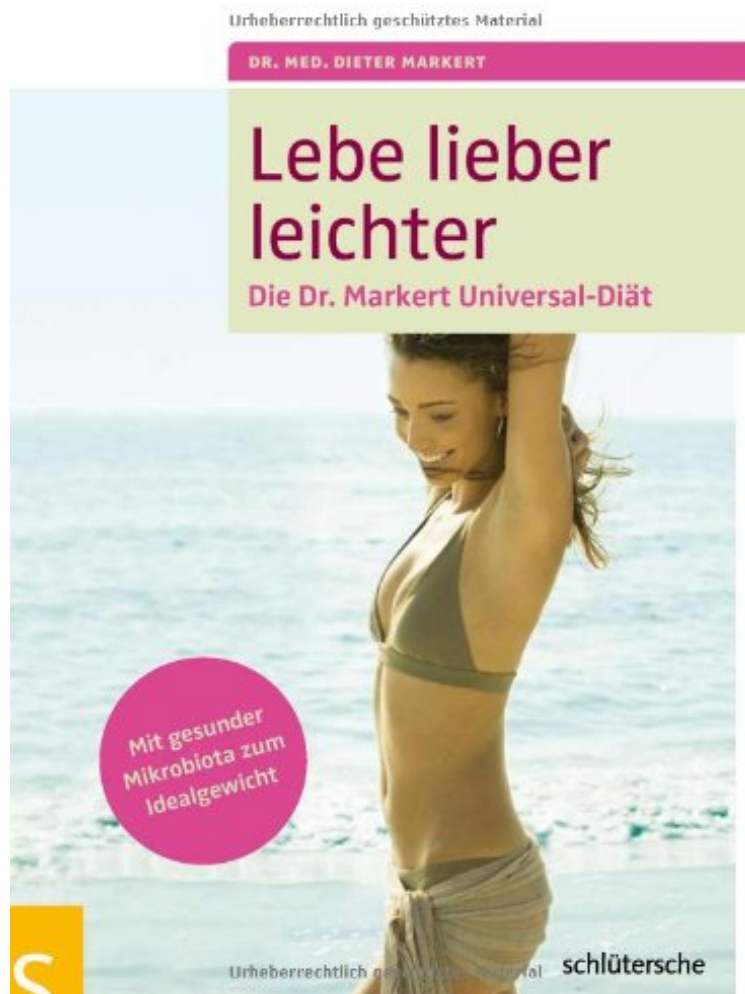


(Download pdf ebook) Lebe lieber leichter. Die Dr. Markert Universal-Dit. Mit gesunder Mikrobiota zum Idealgewicht

Lebe lieber leichter. Die Dr. Markert Universal-Dit. Mit gesunder Mikrobiota zum Idealgewicht

Von Dr. med. Dieter Markert
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #920727 in BcherVerffentlicht am: 2010-09-22Erscheinungsdatum: 2010-09-22Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 45.Mb

Von Dr. med. Dieter Markert : Lebe lieber leichter. Die Dr. Markert Universal-Dit. Mit gesunder Mikrobiota zum Idealgewicht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Lebe lieber leichter. Die Dr. Markert Universal-Dit. Mit gesunder Mikrobiota zum Idealgewicht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehnlischst erwartetVon Melanie JedeEndlich ist es da.Ein super wissenschaftlich fundiertes Buch, das dennoch fr Jedermann gut lesbar und verstdlich ist.Schon von Anbeginn seiner Autorenkarriere verschlinge und erprobe ich Markerts Theorien und wissenschaftlich fundierten Erfolgsrezepte. Anders als bei seinen Kollegen gibt es in seinen

Büchern kein pseudowissenschaftliches Blabla, sondern vielmehr gut aufbereitete Wissenschaft und sehr gut lesbare und verständliche Theorien, um seine angeleiteten Diäten durchzuführen. Die von ihm entwickelte Eiweißkur, Alleva, und sein Präbiotikum, Lactobact, sind endlich auf dem Markt und helfen nicht nur beim Abnehmen, sondern sind definitiv gesundheitsfördernd, leistungssteigernd und verbessern das allgemeine Wohlbefinden. Auch all diejenigen, die nicht nur unbedingt abnehmen möchten, sondern im Alltagsstress überleben möchten, oder ihre körperliche und geistige Konstitution zu verbessern anstreben, sollten sein Buch lesen und seine Produkte ausprobieren, um sich dann nahezu wie ein neuer Mensch zu fühlen. Jeder Mensch sollte den von Markert entwickelten Test durchführen und sich danach auf den Weg zu einem gesunden Darm und eine geniale Eiweißkur machen. Endlich eine durch und durch gesunde Diät, die einen Jojo-Effekt gar nicht erst zulässt.

Kurzbeschreibung Wer übergewichtig ist, ernährt sich falsch und bewegt sich zu wenig - so die gängige Meinung. Doch jetzt gibt es neue Erkenntnisse: Offenbar können wir selbst nur begrenzt beeinflussen, ob wir dick oder dünn sind. Denn unser Darm führt ein Eigenleben und bestimmt wesentlich mit, welche Kleidungsgröße wir tragen. Sensationelle Forschungsergebnisse belegen, warum, wenn zwei Menschen das Gleiche essen, der eine abnimmt und der andere nicht. Übergewicht hat nicht nur mit dem zu tun, was wir essen, sondern auch damit, welche Bakterien in welcher Menge unseren Darm besiedeln. So hat es jeder selbst in der Hand, wieder abzunehmen, indem er den Darm richtig steuert. Dieser Ratgeber zeigt, wie man mit der richtigen Ernährung und der Anregung der Schilddrüse das Problem Übergewicht wirklich in den Griff bekommt. **von** dem Autor und weiteren Mitwirkenden **Dr. med. Dieter Markert** entwickelte 1995 die nach ihm benannte Diät ohne Jojo-Effekt, die besonders auf die Versorgung mit hochwertigem Eiweiß Wert legt. Seine Bücher haben sich bis heute millionenfach verkauft.