



# Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten

*John Mcdougall*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten** John Mcdougall

Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten

Broschiertes Buch

Kohlenhydrate wurden in den letzten Jahren in fast jeder Diät verteufelt - ob es nun Atkins, Dukan, Low Carb oder eine andere empfohlene Ernährungsform war. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel galten als wertlose Dickmacher - und dennoch sehnten sich unzählige Abnehmwillige danach. Mit der High-Carb-Diät stellen der Bestsellerautor und Internist John A. McDougall und seine Frau diese Theorie nun auf den Kopf. Das Konzept basiert auf einem einfachen Dreh: Dem Körper werden primär Kohlenhydrate statt Proteine und Fett zugeführt, was wiederum zu Gewichtsverlust führt und einer Reihe von Krankheiten vorbeugt. Die High-Carb-Diät hilft dem Leser mit einem 7-Tage-Plan, zahlreichen Tipps und über 100 leckeren Rezepten, dieses Ernährungskonzept im Alltag umzusetzen. Eine durch und durch gesunde, auf pflanzlicher Ernährung basierende Diät für mehr Wohlbefinden und einen dauerhaften Gewichtsverlust und unersetzlich für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Die deutsche Ausgabe der erfolgreichen Starch Solution!

 [Download Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenh...pdf](#)

 [Read Online Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohle...pdf](#)

# Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten

*John Mcdougall*

**Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten** John Mcdougall

Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten

Broschiertes Buch

Kohlenhydrate wurden in den letzten Jahren in fast jeder Diät verteufelt - ob es nun Atkins, Dukan, Low Carb oder eine andere empfohlene Ernährungsform war. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel galten als wertlose Dickmacher - und dennoch sehnten sich unzählige Abnehmwillige danach. Mit der High-Carb-Diät stellen der Bestsellerautor und Internist John A. McDougall und seine Frau diese Theorie nun auf den Kopf. Das Konzept basiert auf einem einfachen Dreh: Dem Körper werden primär Kohlenhydrate statt Proteine und Fett zugeführt, was wiederum zu Gewichtsverlust führt und einer Reihe von Krankheiten vorbeugt. Die High-Carb-Diät hilft dem Leser mit einem 7-Tage-Plan, zahlreichen Tipps und über 100 leckeren Rezepten, dieses Ernährungskonzept im Alltag umzusetzen. Eine durch und durch gesunde, auf pflanzlicher Ernährung basierende Diät für mehr Wohlbefinden und einen dauerhaften Gewichtsverlust und unersetzlich für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Die deutsche Ausgabe der erfolgreichen Starch Solution!

## **Downloaden und kostenlos lesen Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten John Mcdougall**

---

400 Seiten

Kurzbeschreibung

Kohlenhydrate wurden in den letzten Jahren in fast jeder Diät verteufelt – ob es nun Atkins, Dukan, Low Carb oder eine andere empfohlene Ernährungsform war. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel galten als wertlose Dickmacher – und dennoch sehnten sich unzählige Abnehmwillige danach. Mit der High-Carb-Diät stellen der Bestsellerautor und Internist John A. McDougall und seine Frau diese Theorie nun auf den Kopf. Das Konzept basiert auf einem einfachen Dreh: Dem Körper werden primär Kohlenhydrate statt Proteine und Fett zugeführt, was wiederum zu Gewichtsverlust führt und einer Reihe von Krankheiten vorbeugt. Die High-Carb-Diät hilft dem Leser mit einem 7-Tage-Plan, zahlreichen Tipps und über 100 leckeren Rezepten, dieses Ernährungskonzept im Alltag umzusetzen. Eine durch und durch gesunde, auf pflanzlicher Ernährung basierende Diät für mehr Wohlbefinden und einen dauerhaften Gewichtsverlust und unersetzlich für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren.

Die deutsche Ausgabe der erfolgreichen Starch Solution! Über den Autor und weitere Mitwirkende John A. McDougall hat gemeinsam mit seiner Frau Mary an zahlreichen Bestsellern mitgearbeitet. Innerhalb der Medizinwelt ist er ein Rebell, der das Verhalten medizinischer und pharmazeutischer Unternehmen anprangert, wenn diese den Profit über das Wohl der Patienten stellen. In den letzten 30 Jahren ist er immer wieder gegen die Fehlinformation der Bevölkerung in Bezug auf Ernährung und Gesundheit vorgegangen. Download and Read Online Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten John Mcdougall #FQN5LEWXA0I

Lesen Sie Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten von John Mcdougall für online ebook Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten von John Mcdougall 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-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten von John Mcdougall Bücher online zu lesen. Online Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten von John Mcdougall ebook PDF herunterladen Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten von John Mcdougall Doc Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten von John Mcdougall Mobipocket Die High-Carb-Diät: Abnehmen Mit Den Richtigen Kohlenhydraten von John Mcdougall EPub