



Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen

Inke Jochims



Download



Online Lesen

Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen Inke Jochims



[Download Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus ...pdf](#)



[Read Online Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, au ...pdf](#)

Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen

Inke Jochims

Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen Inke Jochims

Downloaden und kostenlos lesen Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen Inke Jochims

148 Seiten

Der Verlag über das Buch

Frauen, die Bulimie praktizieren, essen während ihrer Attacken häufig Süßigkeiten, Weißmehl, Fett. Die übliche Interpretation dieses Verhaltens ist, dass sie das tun, weil sie sich diese Lebensmittel während der sogenannten "normalen" Mahlzeiten nicht erlauben. Dieses Buch vertritt eine ganz andere Hypothese. Heißhungerattacken auf raffinierte Kohlenhydrate (was nicht bedeuten muss, dass diese auch süß schmecken) entstehen nach neuesten Forschungsergebnissen durch einen Mangel des Botenstoffes Serotonin im Gehirn. Der Konsum von Zucker und Weißmehl hilft in akuten Situationen den Serotoninhaushalt zu stabilisieren und zwar auch dann, wenn die Lebensmittel anschließend wieder erbrochen werden. Obwohl Zucker und Weißmehl zwar schnell und kurzfristig helfen können, verschlimmern sie langfristig das Problem des niedrigen Serotoninspiegels und wirken zudem suchtauslösend. Richtige Ernährung, besonders während der "normalen" Mahlzeiten, kann den Serotoninspiegel stabilisieren und folglich dazu beitragen, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen. Eine Rückmeldung einer Betroffenen: "Ich hatte bei Ihnen letzte Woche das Buch gekauft. Ich möchte mich dafür sehr herzlich bedanken. Ihre Recherche ist einfach so umfangreich und gut zusammengefasst, dass ich teilweise "weinen" musste, weil es mir soviel Schuldgefühle weggenommen hat. Ich konnte von Anfang des Buches an nur begeistert dem zustimmen, was sie schreiben. Ich bemühe mich seit dem Tag des Lesens an, die Ernährungsratschläge einzuhalten und fühle mich ganz gut." Eine andere Betroffene: "Wenn mir das jemand erklärt hätte, ich hätte nie angefangen. Ernährungslehre sollte es in der Schule geben." Die zweite Auflage des Buches "Zucker und Bulimie" wurde in vielen Bereichen überarbeitet und erweitert. Ein neues Kapitel widmet sich dem Zusammenhang zwischen angeborenen Instinkten und Bulimie und wie diese neuen Erkenntnisse ebenfalls helfen können. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Inke Jochims, Jahrgang 1963, M.A., ist Heilpraktikerin, Inhaberin des europäischen Zertifikats für Psychotherapie und arbeitet in eigener Praxis in Berlin-Friedenau. Sie ist ausgebildet in NLP, Hypnotherapie und Transaktionsanalyse. Anfang 2003 gründete sie den Hedwig-Verlag, der auf innovative Bücher aus den Bereichen Ernährung, Botenstoffe, Sucht und Hypnose spezialisiert ist.

Download and Read Online Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen Inke Jochims #PNERTQBMI81

Lesen Sie Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen von Inke Jochims für online ebook
Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen von Inke Jochims 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
Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen von Inke Jochims Bücher online zu lesen.
Online Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen von Inke Jochims ebook PDF herunterladen
Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen von Inke Jochims Doc
Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen von Inke Jochims Mobipocket
Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen von Inke Jochims EPub