



Dipl.-Oec. Katrin Kleinesper

Die Metabolic-Detox-Kur

160 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-073-9

EUR 19,99 [D] * EUR 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Neustart für den Stoffwechsel

Die Metabolic-Detox-Kur ist vergleichbar mit einer Resettaste. Das Ziel: In 30 Tagen hin zu einer ausgewogenen Ernährung – langfristig ohne Verzicht. Beim Frühstück sind komplexe Kohlenhydrate erwünscht. Diese enthalten viele wertvolle Nährstoffe zum Detoxen und zur Anregung des Stoffwechsels. Mittags gibt es einen selbstgemachten eiweißreichen Shake, der optimal sättigt. Er ist eine nährstoffreiche Mahlzeit, die gut vorzubereiten und zum Transport geeignet ist. Die Abendbrot-Rezepte sind vor allem Low Carb ausgerichtet – kalte und warme Mahlzeiten, Suppen und Salate. Das Ergebnis: Die Verdauung wird in Schwung gebracht und Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Das Immunsystem wird gestärkt, die Blutwerte verbessern sich und der Stoffwechsel bekommt neuen Schwung.

Aus dem Inhalt:

- Die Metabolic-Detox-Kur – Reset für Ihr Wohlbefinden
- Eiweiß – warum es so wichtig ist
- Sinnvoll entgiften mit Nahrungsergänzungsmitteln
- Nährstoffe in Balance
- Der Energiebedarf
- Das Mahlzeitenkonzept
- Einkaufsliste Detox für 10 Tage
- Detox- und Metabolic-Rezepte

Die Autorin

Die renommierte Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Katrin Kleinesper ist Inhaberin der Firma Sport & Food und seit über 20 Jahren erfolgreicher Personal Food Coach. Die Hamburgerin referiert bei großen Unternehmen wie Tchibo, Mercedes Benz und EDEKA im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Im Fernsehen ist sie eine gefragte Interviewpartnerin. Vielen Sportlern, Vereinen und Trainern steht sie ernährungswissenschaftlich mit Rat und Tat zur Seite.



Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de. Vielen Dank!