



Cora Wetzstein

### **Blutzucker runter in 4 Wochen**

Der erfolgreiche Ernährungsplan  
mit 60 einfachen und leckeren Rezepten

176 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3184-7  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.09.2024

- **Rund 10 % der Erwachsenen in Deutschland leiden an Diabetes Typ 2, weitere 20 % haben erhöhte Blutzuckerwerte**
- **Der Ratgeber von Erfolgsautorin Cora Wetzstein zeigt Schritt für Schritt, wie man mit Hilfe einer gesunden Ernährung seinen Blutzucker senken kann**
- **Praxistauglich mit Quickstarts, Lebensmittellisten und dem Konzept des idealen Tellers**

#### **Blutzucker zu hoch!**

Wer diese Diagnose vom Arzt bekommt, erhält meist die dringende Empfehlung, seine Ernährung umzustellen. Aber wie genau soll das funktionieren? Hier setzt Cora Wetzstein mit ihrem Ratgeber an: Sie erklärt die Stoffwechselfolgen, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führen, und zeigt, welche Nährstoffe jetzt wichtig sind und welche Lebensmittel man meiden sollte. Ihre Leserinnen und Leser erfahren, mit welchen einfachen und effektiven Schritten sie ihren Blutzucker in 4 Wochen senken können. Dazu gibt es 60 blutzuckergesunde Rezepte – damit es hoffentlich schon beim nächsten Arztbesuch wieder ein Daumenhoch vom Mediziner gibt.

#### **Die Autorin**

Seit 17 Jahren beschäftigt sich die Ökotrophologin und erfolgreiche Ratgeberautorin Cora Wetzstein mit ernährungsbedingten Krankheiten. Dabei spielt der Blutzuckerspiegel eine große Rolle. In ihren Büchern zeigt die Ernährungsexpertin, wie man bereits mit kleinen Maßnahmen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten viel erreichen und Lebensqualität zurückerobern kann, ohne auf Genuss zu verzichten. Die Devise für ihre Rezeptkreativität lautet: Abwechslungsreich, lecker und unkompliziert muss gutes Essen sein. Cora Wetzstein lebt mit ihrer Familie bei Ulm.

