

(Read ebook) Den Hunger austricksen: Nie wieder Dit!

Den Hunger austricksen: Nie wieder Dit!

Von Iris Musl, Shirley Seul
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #393385 in BcherVerffentlicht am: 2009-01-22Anzahl der Produkte:
1Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 78.Mb

Von Iris Musl, Shirley Seul : Den Hunger austricksen: Nie wieder Dit! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Den Hunger austricksen: Nie wieder Dit!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zu viele sachliche FehlerVon ClaudiaDieses Buch wimmelt von Fehlern, die zum Teil wohl harmlos sind, zum Teil aber die Sachverhalte massiv verfälschen. Ich wei, ich bin eine haarspaltende Chemikerin, aaaber: Fette werden nicht durch Erhitzen gehärtet, es braucht schon Wasserstoff und einen Katalysator dazu. Traubenzucker und Glucose sind das Gleiche, soweit richtig, aber Lactose besteht nicht aus zwei Einheiten Glucose (es ist Glucose und Galactose) und Tafelzucker auch nicht (der besteht aus je einem Molekül Glucose und Fructose).Soweit zwei harmlose Fehler. Bei anderen Aussagen wird es schon kritischer: Eiwei wird sehr wohl zur Energiegewinnung herangezogen und erhht

sogar den Blutzuckerspiegel - warum sonst mssten Diabetiker ihren Eiweizerzehr bei der Berechnung der Insulinmenge bercksichtigen? Und sogar essenzielle Fettsuren knnen zur Energiegewinnung verbrannt werden. Es stimmt keineswegs, dass diese Nhrstoffe "weniger dick" machen, oder nur auf sehr indirektem Wege (ein fehlernhrter Mensch fhlt sich nicht so energiegeladen und verbraucht darum weniger Energie).Ballaststoffe haben beim besten Willen keine negativen Kalorien, sie werden von der Darmflora verarbeitet und der Darm selbst macht keine extra Gymnastik oder heroischen Ausschttungen von Verdauungssekreten deswegen.Insulin frdert die Fettspeicherung - aber nicht auf die fehlverstandene Art, wie es das Buch darstellt: Es bewirkt die Einlagerung von Glucose in verschiedene Zellen. Muskelzellen bauen sich daraus ihr Glykogen auf (welches wiederum bei Bedarf vom Glucagon freigesetzt wird, und nicht Fett, wie behauptet! Glucagon aktiviert Lipasen) und sind irgendwann gefllt. Fettzellen bauen letztlich (ber den Zwischenschritt Glycerin) Fette daraus auf, und knnen das, bis sie auf Kirschkernegre anschwellen. Fettsuren schaffen es ohne Insulin in die Fettzellen. Der erteile Rat, Kohlenhydrate und Fette in der Ernhrung zu trennen, entbehrt daher jeder Grundlage.Fett verhindert auch die Eiweiaufnahme keineswegs, Fett verlangsamt nur die Magenmotorik, aber die Aufschlsselung verluft schn nacheinander in verschiedenen Abschnitten des Verdauungstraktes. Fr einen Lacher sorgte bei mir die Behauptung, die Scheibe Zitrone auf dem Wiener Schnitzel helfe durch die darin enthaltene Sure bei der Verdauung des Eiweies - ich glaube nicht, dass sich die arme kleine Zitronenscheibe in einem mit Wiener Schnitzel und deziliterweise herumschwappender Salzsure gefllten Magen wiederfindet.Nach der Diskussion der Nhrstoffe habe ich zu lesen aufgehrt. Wenn das die Grundlage der Ratschlge ist, dann, nein, danke. Eine bessere Alternative ist meiner Meinung nach "Die G-Index-Dit" von Procter und Podell.23 von 25 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bedingt empfehlenswertVon EvusFr alle, die sich mit gesunder Ernhrung nicht auskennen, sehr informativ, aber wer abnehmen will, wei bestimmt das Meiste schon. Manche Tipps sind mit Familie und Beruf auch schwer vereinbar. Es fehlen auch Rezeptideen zur Umsetzung.14 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Toll.Von sunny flowerViele wertvolle Informationen kompakt und verstndlich in einem Buch. Danke.Tja....nach der Lektre des Buches ist mir der o. a. Kommentar nicht verstndlich. Weder wird weniger essen propagiert, ganz im Gegenteil denn hier wird klar, wie negativ Hunger auf den Stoffwechsel wirkt, noch handelt es sich um ein Buch ber Glyx - Dit. Diese Buch hat 159 Seiten von denen in nicht einmal 5 Seiten, ber Glykmische Lebensmittel und deren Wirkung geschrieben wird. Da mache sich dann doch eher jeder sein eigens Bild.Erklrt wird wie die verschiedenen Lebensmittel und Lebensmittelgruppen im Krper wirken, was wann und wie Sinnvoll ist und was weniger.Alles zusammen in einem Buch, humorvoll geschrieben und leicht verstndlich. Schn zum "immer mal wieder Nachschlagen".Danke.

KurzbeschreibungWer den Hunger versteht, braucht keine Dit mehr. Die Moderatorin und Ernhrungsberaterin zeigt wie. Iris Musl wurde 48 Pfund los und offenbart ihre Tricks auf dem Weg zur Wunschfigur: Warum man manchmal einfach nicht satt wird. Warum wenig essen nicht zur Gewichtabnahme fhrt. Wie Zeitpunkt und Zusammensetzung von Mahlzeiten den Hunger beeinflussen. Woher der Hunger kommt, was er uns sagen will und wie wir ihn in den Griff bekommen. Wieso manche Menschen augenscheinlich so viel essen knnen, wie sie wollen, ohne zuzunehmen, und andere nicht.