



# Leseprobe

Dr. med. Ulrich Strunz

## Wieso macht die Tomate dick?

Schlank und fit für immer – Kohlenhydrate aufspüren und austricksen - Warum Kartoffeln müde machen – Weshalb Nudeln die Fettverbrennung stoppen – Warum Krebszellen Zucker lieben

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Kohlenhydrate sind als Sattmacher unverzichtbar? Fett soll man meiden? Weniger essen macht schlank? – Alles falsch! Längst hat die Wissenschaft die Empfehlungen der offiziellen Ernährungslehre widerlegt. Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz räumt mit den Ernährungs-Mythen auf. Und sagt, wie Sie wirklich schlank und fit werden!

»Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln«, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bis heute. Doch Kohlenhydrate haben unangenehme »Nebenwirkungen«: Carbs machen dick, faul, krank und vorzeitig alt! Ein gesundes, den Bedürfnissen des Menschen entsprechendes Ernährungsprogramm enthält wenig bis gar keine Kohlenhydrate, dafür aber jede Menge Eiweiß, Obst – und tatsächlich: Fett! Anhand von 100 überraschenden Thesen zum Thema »Kohlenhydrate« räumt Dr. med. Ulrich Strunz mit verbreiteten Irrtümern auf. Dazu gibt er praktikable Tipps für den Alltag: Tabellen für den Lebensmitteleinkauf, Speisepläne, Rezepte und Diätvorschläge. Das Diät- und Ernährungsbuch der anderen Art – unterhaltsam, anregend und motivierend! Für alle, die auf Dauer gesund, schlank und leistungsfähig sein wollen!

- Erfolgsformel »Carb Intelligence«: Kohlenhydrate aufspüren und austricksen
- Aufregende Thesen – garantierter Nutzwert!

vorwort

seite 8



## I. thesen wieso macht die tomate dick?

seite 10



isst der mensch, was er ist? **seite 12**

- 1> Der Mensch ist, was er isst. **seite 12**
- 2> Wir brauchen viel Getreide und Kartoffeln. **seite 14**
- 3> Zucker ist lebenswichtig. **seite 16**
- 4> Keine Kohlenhydrate heißt: Man muss Fett und Fleisch essen. **seite 17**

- 5> Ein Leben ohne Brot kann heilsam sein. **seite 18**
  - › ja, das weiß doch keiner ... **seite 20**
- 6> Das Gehirn kann ohne Zucker nicht leben. **seite 22**
- 7> Die Nudel wird zu Fett auf der Hüfte. **seite 22**
  - › Die Lebens-Pyramide **seite 24**
- 8> Man soll essen wie der Steinzeitmensch. **seite 26**
- 9> Ganz und gar muss man auf Kohlenhydrate aber nicht verzichten. **seite 27**

macht die tomate wirklich dick?

seite 28

- 10> Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung. **seite 28**
- 11> Die Fettverbrennung kann man messen. **seite 30**
- 12> Urlaubsspeck geht doch schnell wieder weg. **seite 31**
- 13> Es gibt schönes und hässliches Fett. **seite 32**
- 14> FDH hält schlank. **seite 33**
- 15> Fett macht hungrig. **seite 35**
- 16> Heißhunger auf Süßes kann man austricksen. **seite 37**
- 17> Mit Eiweiß lässt es sich leichter abnehmen. **seite 37**

