

Hossein Askari

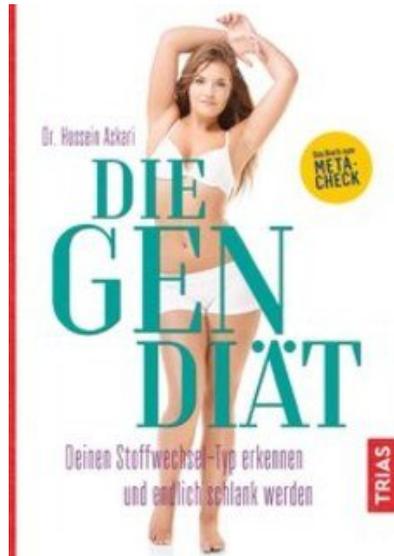
Die Gen-Diät

Leseprobe

[Die Gen-Diät](#)

von [Hossein Askari](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b23421>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>







9 Endlich abnehmen!

- 10 Wenn das Gewicht zur Last wird
- 24 Sind die Gene schuld?

35 Jetzt will ich es wissen!

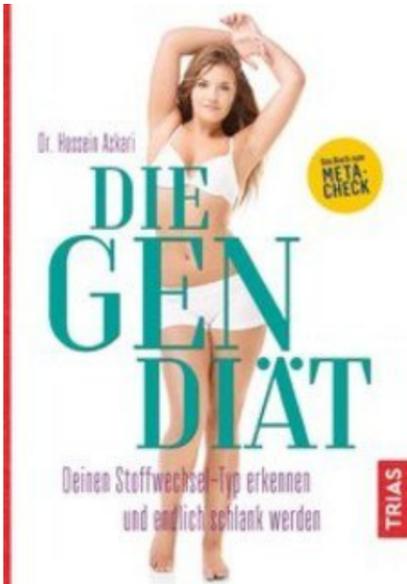
- 36 Der MetaCheck stellt sich vor
- 44 Der MetaCheck in der Praxis

55 Meta-Typ-gerechte Ernährung

- 56 Effektiv und nachhaltig abnehmen
- 68 So nimmt der Alpha-Typ leicht ab
- 78 Geeignete Diät-Arten für den Beta-Typ
- 86 Gewichtsreduktion beim Gamma-Typ
- 94 Einfaches Abnehmen beim Delta-Typ

103 Rezepte für die vier Meta-Typen

- 104 Frühstück
- 112 Mittagessen
- 124 Abendessen

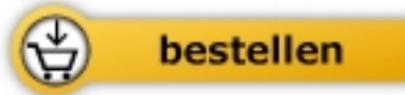


Hossein Askari

[Die Gen-Diät](#)

Ihren Stoffwechsel-Typ erkennen und endlich schlank werden

144 Seiten, paperback
erschienen 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de