

Hossein Askari

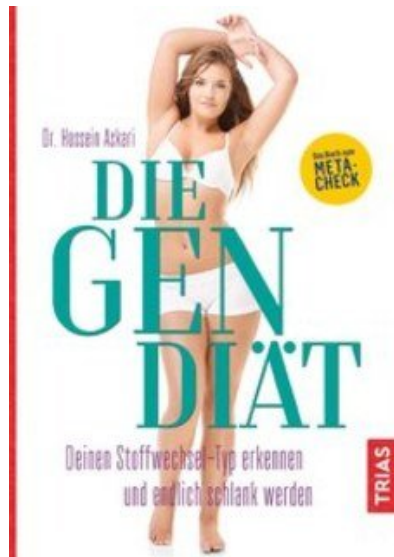
Die Gen-Diät

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>





Zu diesem Buch

Wenn es für jeden Menschen so einfach wäre, sein Wunschgewicht zu erreichen, wie die ganzen Diäten behaupten, hätten Sie dieses Buch nicht in der Hand. Es gibt jede Menge Ernährungskonzepte, die alle für sich in Anspruch nehmen, super einfach beim Abnehmen zu helfen. Auffällig ist, dass jede Diät alle Menschen schlank machen will. Bei der einen darf man kaum Fett, bei der anderen dagegen jede Menge Fett essen. Genauso gibt es Diäten, die Proteine (Eiweiß) oder Kohlenhydrate verteufeln oder hochjubeln. Das macht stutzig. Da kann doch irgendetwas nicht stimmen!

Und da stimmt auch was nicht. Jede dieser Diäten, die besonders auf einen der Hauptenergieträger – Fett, Eiweiß oder Kohlenhydrate – setzt, kann tatsächlich beachtliche Abnehmerfolge bei einigen Menschen, die dann werbewirksam in Szene gesetzt werden, vorweisen. Aber keine dieser einseitigen Diäten funktioniert bei allen Menschen! Gesund und nachhaltig sind sie auch nicht: Wenn man Jahre später schaut, ist von den Anfangserfolgen meist nichts mehr zu sehen.

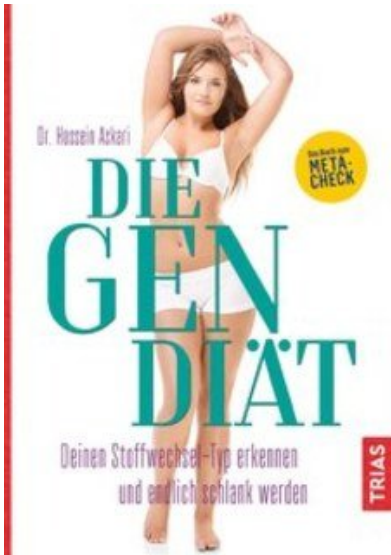
Es sind tatsächlich die drei Makronährstoffe, deren Anpassung beim Abnehmen helfen kann. Aber wem was hilft, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Das erklärt, warum einige jeweils mit LowCarb oder HighCarb, LowFat oder HighFat usw. abnehmen können und andere nicht. Aber woher weiß ich, wie ich meine Pfunde endlich loswerde? Die Antwort darauf ist so simpel wie genial. Sie liegt in unseren Genen!

Unsere Gene bestimmen, welche Ernährung uns dick macht und welche nicht. Sie weisen den Weg zu einer individuell angepassten Diät, die uns tatsächlich dabei hilft, das Wunschgewicht zu erreichen und es dann auch langfristig zu behalten: die Gen-Diät MetaCheck. Bei diesem Ernährungskonzept werden die relevanten Stoffwechselfgene mit der MetaCheck-Analyse bestimmt. Hierfür genügt ein Abstrich der Wangenschleimhaut. Die Analyse ergibt einen bestimmten Stoffwechseltyp – den Meta-Typ. Kennen Sie Ihren Meta-Typ, verschwinden alle Gewichtsfragezeichen im Diäten-Dschungel und die Türen für eine Ernährung, mit der Sie gesund und nachhaltig abnehmen, stehen Ihnen offen. Alles, was Sie dafür wissen müssen, lesen Sie in diesem Buch.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und eine spannende Lektüre!

Dr. Hossein Askari

Köln im Herbst 2017



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