



Dr. Jan-Dirk Fauteck
Dr. Thomas M. Platzer

Die Chronodiät

Satt essen und abnehmen
mit der inneren Uhr

ISBN 978-3-85033-988-9

€ 19,90

Format 19 x 24 cm

176 Seiten, ca. 80 Abbildungen

Broschur

29. Februar 2016

Pressekontakt:

Friederike Harr

f.harr@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-232

F ++43-(0)1-5121543-231

Kalorien zählen und Diäten gehen Hand in Hand, besagen einschlägige Ernährungsprogramme. Ein Trugschluss, wie die Chronobiologen Dr. Fauteck und Dr. Platzer nun herausgefunden haben.

„Das Richtige zum richtigen Zeitpunkt tun“, ist der Schlüssel für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Sprich: „WANN wir etwas essen, ist genauso wichtig wie WAS wir essen.“ Diäten, die schnödes Zählen von Kalorien zur Grundlage haben, sind und bleiben ewig gestrig. Die einfache Abnehm-Formel lautet: Frühstück – fünf Stunden Pause – Mittagessen – fünf Stunden Pause – Abendessen. Morgens wird ausgiebig kohlenhydratreich gefrühstückt, mittags darf mit einer ausgewogenen Mischkost gesündigt werden, und abends stehen eiweißhaltige Speisen auf dem Ernährungsplan. Wichtig ist, dass kleine Snacks zwischendurch der Vergangenheit angehören.

Mit Ernährungsplänen, Tipps für den Start in die Chronodiät sowie leckeren Rezepten für morgens, mittags und abends.

Der Autor

Jan-Dirk Fauteck, Chronobiologe, promovierte an der Universität Mailand zum Doktor der Medizin und erforscht seit eineinhalb Jahrzehnten die Rolle der inneren Uhren im menschlichen Organismus.

Thomas Michael Platzer, Präventionsmediziner, wurde von der Ärztekammer in Siena als Doktor der Medizin anerkannt. Sein wissenschaftlicher Schwerpunkt: das metabolische Syndrom und dessen Ursachen.

Abnehmen ohne Anstrengung

Wie der Start in ein neues Leben
garantiert gelingt

Die Abnehm-Formel nach neuesten
wissenschaftlichen Erkenntnissen