



Leseprobe

Dr. Eric C. Westman, Dr. Stephen D. Phinney, Dr. Jeff S. Volek

Die aktuelle Atkins-Diät
Das Erfolgsprogramm von
Ärzten optimiert

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 512

Erscheinungstermin: 16. Mai 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen überarbeitet

Dr. Eric Westman führt das Erbe Dr. Atkins' fort und seine Diät ins 21. Jahrhundert. Die neue Atkins-Diät ist effektiv, einfach, flexibel und auf dem neuesten Stand der Forschung. Aber Atkins ist nicht einfach nur eine Diät, sondern auf eine dauerhafte Ernährungsumstellung ausgerichtet. Mit Erfolgsgeschichten, die Mut machen, neuen Rezepten und Ernährungsvorschlägen für 24 Wochen erhält man einen Plan für eine kohlenhydratarme Ernährung, der nachweislich Millionen geholfen hat. Nie war Low-Carb-Ernährung leichter!

Autor

**Dr. Eric C. Westman, Dr.
Stephen D. Phinney, Dr.
Jeff S. Volek**

Dr. Eric C. Westman ist außerordentlicher Professor für Medizin an der Duke University und Leiter der Duke Lifestyle Medicine Clinic.

Dr. Stephen D. Phinney ist emeritierter Professor der Medizin an der Davis School of Medicine der University of California.

Dr. Jeff S. Volek ist außerordentlicher Professor am Department für Kinesiologie der University of Connecticut und forscht auf den Gebieten körperliche Bewegung und

Ernährung.

Leseprobe

