



Einstellungen

Weiter

Alle Angaben sind optional. Du kannst sie zu einem späteren Zeitpunkt vervollständigen.

PERSÖNLICHE DATEN

Geschlecht

weiblich

männlich

Körpergröße

175 cm

Gewicht

70 kg

Körperfettanteil (%)



18 %

Blutdruck



80 / 120 mmHg

KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

Du kannst insgesamt fünf Beschwerden gleichzeitig verfolgen.

Beschwerdenliste

0 >

ERINNERUNG AN DATENEINGABE



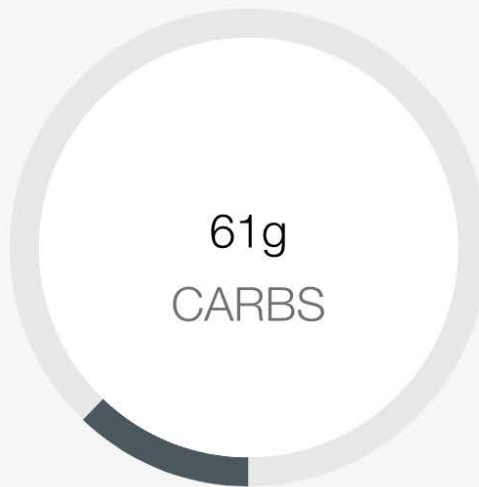
FEBRUAR 2015 ▾

| 02 | 03 | 04 | **05** | 06 | 07 | 08 |

Donnerstag

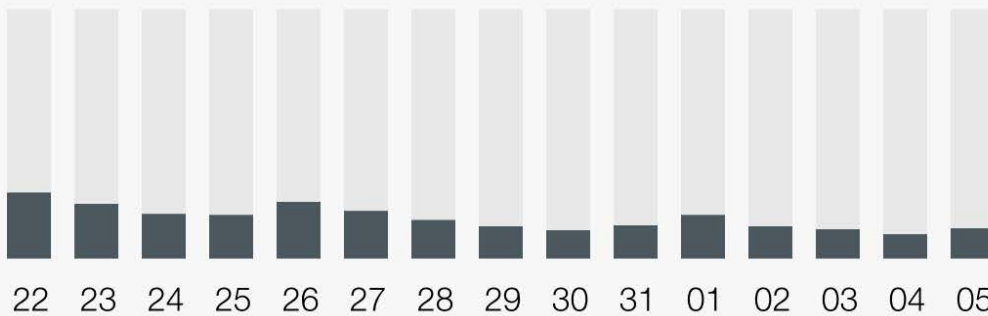


EIWEISS



BMI 22.2

CARBS-WERTE DER LETZTEN TAGE



090 Tage
COUNTDOWN





Kurzwissen



Durch ein kohlenhydratfreies Leben reduzierst du das Risiko, an einer Zivilisationskrankheit zu leiden, enorm. In einigen Jahren oder auch schon heute wirst du den Unterschied deutlich spüren!





Auswertung

Diagramm

Tabelle

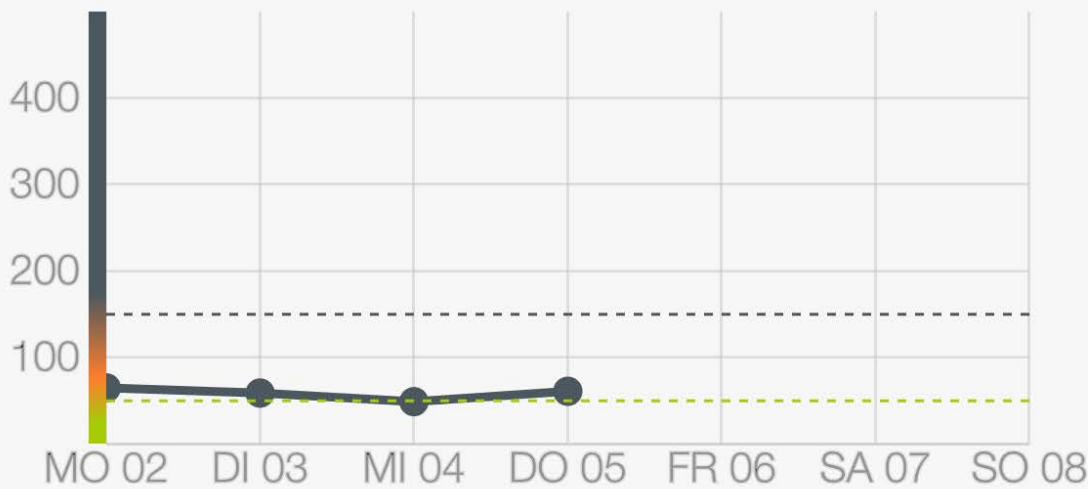
Woche

Monat

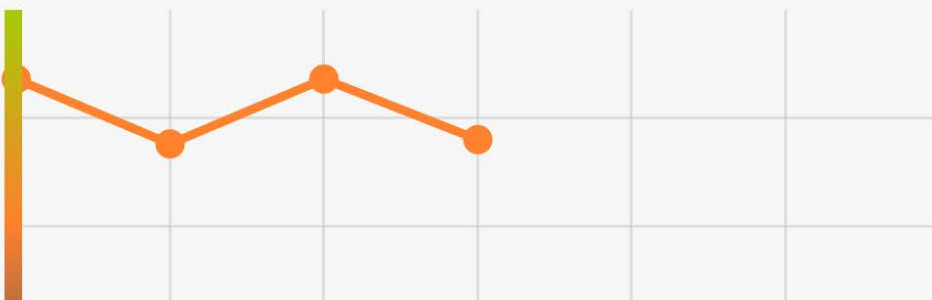
1/2 Jahr

| 03 | 04 | 05 | **06** | 07 | 08 | 09 |
02.Febr. 2015 - 08.Febr. 2015

CARBS



WOHLBEFINDEN





Auswertung

Diagramm

Tabelle

VON:

28.01.2015



BIS:

05.02.2015



STATISTIK



WERT	KW 5	KW 6	DIFFERENZ	
Carbs	80.71 g	46.8 g	-33.91 g	↘
Eiweiße	12 g	23.6 g	11.6 g	↗
BMI	3.26	4.5	1.24	↗
Körperfettan...	2.71 %	3.6 %	0.89 %	↗
Blutdruck	0/0	0/0	0/0	→
Wohlbefinden	75 %	61.4 %	-13.61 %	↘



Lebensmittel

Müsli

Müsli & Flocken



Produkte

6-Korn-Müsli



Bircher Müsli



Knusper-Müsli Kokos



Müsli



„Müsli“

Mündliche

Mündlichen

Q

W

E

R

T

Z

U

I

O

P

Ü

A

S

D

F

G

H

J

K

L

Ö

Ä



Y

X

C

V

B

N

M



123



Leerzeichen

Return



Ulrich Strunz

Dr. Strunz: No Carb Coach

App

ISBN: 978-3-641-16464-5

Heyne

Erscheinungstermin: Februar 2015

Ihr No Carb Coach für jeden Tag!

Die Ernährung umzustellen und Gewohnheiten zu ändern ist nicht einfach. Lassen Sie sich dabei helfen vom No Carb Coach, der App für Ihr Smartphone und Ihren Alltag. Für ein besseres, gesünderes und längeres Leben durch den Verzicht auf Kohlenhydrate!

Denn: Das Übermaß an »Carbs« ist hauptverantwortlich für Übergewicht und Fettleibigkeit, aber auch mitverantwortlich für Krebs, Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, multiple Sklerose und Demenz. Wer besser, gesünder und länger leben will, braucht eine Ernährung, die zum grundlegenden Aufbau unseres Körpers passt: Fleisch, frische Rohkost, Nüsse – alles, was uns mit den Vitalstoffen versorgt. Auf Kohlenhydrate verzichten?

Klingt schwer, geht leicht! Der No Carb Coach hilft Ihnen dabei!

- Notieren Sie täglich, was Sie essen und erfahren Sie so, wie viele Carbs Sie zu sich nehmen.
- Nutzen Sie für die Kontrolle die durchsuchbare Datenbank aus über 1000 Lebensmitteln mit Carb- und Proteinwerten.
- Vermerken Sie Gewicht, Körperfettanteil und Blutdruck.
- Protokollieren Sie Ihr Wohlbefinden oder mögliche Beschwerden.
- Beobachten Sie alle Werte im Überblick und die Entwicklung der letzten Tage.
- Nutzen Sie die detaillierten Vergleichsmöglichkeiten Ihrer Werte.
- Lesen Sie umfangreiche Hintergrundinformationen rund um das Thema No-Carb-Ernährung.
- Wählen Sie Ihr individuelles Programm für Einsteiger oder Experten.
- Auf Wunsch: Lassen Sie sich täglich daran erinnern Ihre Daten einzutragen.
- Auf Wunsch: Lassen Sie sich durch tägliche Motivation durch die Ernährungsumstellung begleiten.

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. Seit 1999 hat Dr. Strunz etwa

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

40 populäre Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht, die insgesamt eine Auflage von mehr als 10 Millionen Exemplaren erreichten. Zahlreiche Titel davon wurden in 16 Sprachen übersetzt.



[Der Titel im Katalog](#)