MIT SIRTFOOD INTUITIV ABNEHMEN

WIE SIE DIE SIRTUIN DIÄT EINFACH UMSETZEN UND SCHRITT FÜR SCHRITT IHR WUNSCHGEWICHT ERREICHEN

INKL. DER BESTEN REZEPTE

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

- Das erwartet Sie in diesem Buch
- Ernährung mit Sirtfood – Die Theorie
  - Was sind Sirtuine und wie wirken sie?
  - Ziel der Ernährungsumstellung
  - So gelingt das Abnehmen
- Sirtfood im Alltag – Die Praxis
  - Die Sirtfood-Diät von Goggins und Matten
  - Lebensmittel mit vielen Sirtuinen
    - Obst und Gemüse
    - Nüsse und Samen und Co
    - Sonstige Lebensmittel mit Sirtuin
  - Der Schlüssel zum Ziel – Ausgewogenheit
    - Gut in den Tag starten
    - Trinken, trinken, trinken
    - Die richtigen Lebensmittel
    - Die richtige Vorbereitung & Tagebücher
- Rezepte
  - Frühstücksideen – Rezepte nur mit Sirtfood:
    - Der grüne Smoothie
    - Die Obstsalat-Bowl
  - Frühstücksideen – mit überwiegend Sirtfood:

Die Beeren-Bowl
Der Chiapudding
Hauptmahlzeiten mit Sirtfood
Quinoa-Bowl
Der Tomaten-Rucola-Salat
Weitere Faktoren, die das Abnehmen verhindern
Zuletzt – Das sollten Sie mitnehmen

Das erwartet Sie in diesem Buch

„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg“, hieran erinnerte uns schon der chinesische Philosoph Laotse vor tausenden von Jahren. Beim Lesen dieser Zeilen mögen Sie sich nun denken, dass Ihr Ziel doch aber klar ist: abzunehmen.

Warum ist es aber dann oftmals doch so schwer, einen Weg für erfolgreiches und gesundes Abnehmen zu finden, wenn das Ziel doch klar ist.

Wir kämpfen uns durch unzählige verschiedene Diäten in ständiger Angst vor dem sagenumwobenen Jo-Jo-Effekt, schwitzen auf dem Laufband und erzielen trotzdem nicht die gewünschten Erfolge. Schnell kommt dann die Frage nach dem Warum auf, was man anders machen kann und wieso manche Menschen leichter abnehmen als andere. Mit der Beantwortung all dieser Fragen beschäftigt sich dieses Buch.

Ein Grund, weshalb verschiedene Menschen unter gleichen Bedingungen unterschiedlich schnell ab- oder zunehmen, ist ihr Stoffwechsel. Die Ernährung mit Sirtfood hat viele positive Effekte auf den Körper und zielt besonders darauf, den Stoffwechsel anzukurbeln und hierdurch das Abnehmen zu erleichtern und zu beschleunigen.

Sirtuine gehören zu der Familie der Proteine und sind in den letzten Jahrzehnten zunehmend zum Gegenstand wissenschaftlicher Forschung geworden, wodurch sie auch als Anti-Aging-Gene bekannt wurden. Ziel einer Sirtuin-haltigen Ernährung ist ein nachhaltiger Gewichtsverlust