



Machs gut Dicker

Die besten Hacks
für Deinen Stoffwechsel

Andreas Lerg

Buchbeschreibung:

Dieses Buch richtet sich an Männer. An Männer mit Wampe, die gerne Männer ohne Wampe wären. An Männer, die schlank, fit, stark und gesund werden wollen. Es ergänzt als Band 2 die Hauptausgabe "Machs gut Dicker - Für Männer, die schlank, fit, stark und gesund werden wollen" und liefert Tipps und Tricks in Form von Hacks für den Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Einfache Tipps und Tricks, die ohne ungesunde Chemie oder irgendwelche hoffungslos überbewerteten Wundermittelchen aus dem Internet funktionieren oder die gar illegal wären. Nein, Dinge, die Du in jedem Lebensmittelladen kaufen oder aber selbst machen kannst.

Über den Autor:

Andreas Lerg ist Journalist und Autor. Er arbeitet als Redakteur bei einer großen regionalen Tageszeitung. Zudem ist er in der Erwachsenenbildung tätig. Er lebt in Oppenheim am Rhein im schönen Rheinhessen.

Haftungsausschluss: Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der enthaltenen Informationen und Empfehlungen erfolgt nicht haftbar ausdrücklich gemacht auf werden. eigenes Die Risiko. Inhalte Der sind Autor mit kann größter für Schäden Sorgfalt recherchiert und erarbeitet, aber der Autor übernimmt keine Garantie Gesundheitliche für die Themen Aktualität, sind im Vollständigkeit Zweifelsfalle immer und mit Korrektheit. dem Arzt zu klären. Die Inhalte dieser Internetseite haben rein empfehlenden Charakter.

Bildquelle: alle Bilder von: <https://pixabay.com>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Genug essen

Gründlich kauen, langsam essen

Mehr gutes Protein füttern

Proteinbombe Harzer Käse

Gutes Fett und keine Transfette

Buttermilch

Lebensmittel mit viel Omega3

Ingwer - die tolle Knolle

Zitrusfrüchte

Beeren

Gepimpt mit Zimt

Scharfmacher für den Stoffwechsel

Viel Wasser trinken

Lecker Kännchen schlürfen

Grüner Tee

Raus an die frische Luft

Trainiere nüchtern

Krafttraining - Muckis fressen Fett

Stress in den Griff kriegen

Ab ins Bett Du Penner!

Literaturtipps:

Vorwort

In diesem Buch liefere ich Dir eine ganze Reihe von Hacks, mit denen Du Deinen Stoffwechsel und Deine Fettverbrennung ordentlich auf Touren bringen kannst. Nein, diese Hacks bestehen nicht aus irgendwelchem Dopingzeug, dass man in dunklen Ecken hinter dem Fitnessstudio kauft. Nicht aus irgendwelchen Wundermitteln, die die Nahrungsergänzungsmittel-Industrie mit reißerischen Produktnamen wie „Fat-Burner“ und Ähnlichem an den Mann bringen will. Nicht von Substanzen und Pillen, die gesundheitlich bedenklich sind und über das Internet irgendwo aus Fernost verkauft werden.

Ich rede von ganz normalen Hacks, die Du mit alltäglichen Nahrungsmitteln oder anderen einfachen und ungefährlichen Maßnahmen erreichen kannst. Mit Nahrungsmitteln, die Du in jedem normalen Supermarkt bekommst und die nicht unter dem Etikett „Superfood“ für viel zu viel Geld verkauft werden. Aber auch von Tipps und Tricks, die Dich gar nichts kosten außer vielleicht ein paar Minuten Zeit. Und wenn Du in das Thema „schlank, fit, stark und gesund“ ausführlicher einsteigen willst, dann lege ich Dir mein Buch „Machs gut Dicker - Für Männer, die schlank, fit, stark und gesund werden wollen“ ans Herz.

