



**Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette
für ein fittes Gehirn – Herzinfarkttrisiko senken –
Depressionen vermeiden**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarkttrisiko senken – Depressionen vermeiden

Ulrich Strunz, Andreas Jopp

Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarkttrisiko senken – Depressionen vermeiden Ulrich Strunz, Andreas Jopp

 [Download Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette ...pdf](#)

 [Online lesen Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fett ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarkttrisiko senken – Depressionen vermeiden Ulrich Strunz, Andreas Jopp

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Die Omega-3-Revolution: So werden Gehirn, Herz und Gewebhormone fit

Schluss mit der fettarmen Ernährung: Fette sind das Geheimnis der Langlebigen! Spannend recherchierte Fakten rücken Fette in ein neues Licht. Die Bestsellerautoren Strunz und Jopp zeigen, wie Smart-Fette Denkleistung und Konzentration verbessern, die Gehirnalterung verlangsamen, das Herz gesund halten, bei Depressionen und ADHS eingesetzt werden. Der Ölwechsel für Ihre 70 Billionen Zellen!

Monatelang war Fit mit Fett auf den Bestsellerlisten von Focus und Stern; die Bild-Zeitung druckte eine fünfteilige Serie daraus ab. Viele der im Buch brandneu präsentierten Forschungsergebnisse haben sich seit der Erstauflage bestätigt. Vor allem hinsichtlich der Bedeutung von Omega 3 ist es seither zu einem revolutionären Umbruch in der Forschung gekommen. Und genau auf diesen wissenschaftlich bestätigten, vielseitigen und faszinierenden Einsatzmöglichkeiten von Omega 3 liegt ein Schwerpunkt der vorliegenden, komplett überarbeiteten Neuausgabe des Bestsellers.

Was der Medizinjournalist Andreas Jopp und der Internist Dr. Strunz hier präsentieren, ist spannend wie ein Stoffwechsel-Krimi. Leicht verständlich dargestellt werden die Wirkungen von Omega-3-Fetten auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, gegen den altersbedingten Abbau der Gehirnmasse, für den Schutz vor Demenz und Alzheimer und für den erfolgreichen Einsatz bei Depressionen und ADHS.

++ Ihr Gehirn: 30% Ihres Gehirns bestehen aus den schnellstleitenden Omega-3-Fetten. Welche Fettbausteine Sie essen und einbauen, das entscheidet über die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns.

++ Ihre Herzgesundheit: Omega-3-Fette sind lebensnotwendig für die Herzgesundheit. Omega 3 kann Blutdruck und Blutfette senken und Herzrhythmusstörungen ebenso vermindern wie das Risiko für Herzinfarkte.

++ Ihre Gewebhormone: Fette sind extrem wichtige Hormonbausteine. Die Zufuhr von zu vielen Pflanzenölen bringt die Gewebhormone im Körper durcheinander. Solche Fette fördern Entzündungen. So entstehen Rheuma, entzündliche Gelenkerkrankungen, Neurodermitis, Allergien, Asthma und andere Autoimmunerkrankungen. Erfahren Sie, wie die anti-entzündlichen Gewebhormone aus Omega 3 diese Erkrankungen positiv beeinflussen können.

++ Ölwechsel einfach gemacht: Praktische Tipps zum Ersatz von schädlichen Margarinen und Killerfetten in Fertigprodukten, sowie zur Qualität von Ölen. Außerdem: Ein Einkaufsführer für Omega-3-Produkte.

Dieser Ölwechsel für Herz, Gehirn und alle Körperzellen könnte zum wichtigsten Faktor für Ihre Gesundheit

und für ein langsames Altern werden. Fünf renommierte Professoren kommen in Interviews zu Wort. Es wird aufgeräumt mit alten Glaubenssätzen: Mit einer fettfreien Ernährung werden Sie weder leistungsfähig noch bleiben Sie gesund. Worauf es ankommt, ist Anti-Aging für Blutbahnen und Gehirn – das ist wichtiger denn je. Am besten fangen Sie gleich heute damit an.

Amazon.de

Fitness und Fett -- zwei Begriffe, die so gar nicht zusammenzupassen scheinen. Ulrich Strunz und Andreas Jopp wollen mit ihrem -- nach *Forever young. Vitamine* -- zweiten gemeinsamen Buch das Gegenteil beweisen. Grundthese: Fett ist nicht gleich Fett, es gibt gesundes und ungesundes. Und wer fit und gesund bleiben (oder werden) möchte, muss lernen, das eine vom anderen zu unterscheiden. Weil das nicht ganz einfach ist, macht es tatsächlich Sinn, diesem Thema ein ganzes Buch zu widmen. Von gesättigten und ungesättigten Fetten hat jeder schon mal gehört. Aber dann gibt es da noch die einfach und die mehrfach ungesättigten Fette und Letztere auch noch unterteilt in Omega-6- und Omega-3-Fette. Aber wer die Bücher von Ulrich Strunz und Andreas Jopp kennt, weiß, dass er auch die komplexesten Zusammenhänge verständlich und einleuchtend darstellen. Und sich nicht vor klaren Empfehlungen scheut. In diesem Fall: Die "Killerfette", die bei der industriellen Herstellung von Nahrungsmitteln entstehen und in vielen Produkten -- von Fertigsößen bis zu Schokoriegeln -- versteckt sind, so weit es geht meiden. Auch bestimmte Pflanzenöle wie Sonnenblumen- oder Sojaöl reduzieren. Sehr zu empfehlen dagegen: fettreicher Fisch, Olivenöl, Nüsse. Eigentlich muss man es gar nicht mehr betonen: Wie alle Bücher von Ulrich Strunz und Andreas Jopp überzeugt auch dieses durch Gestaltung und sinnvollen Aufbau. Es gibt informative Exkurse, Interviews mit unterschiedlichen Experten und sogar Warenkunde und Einkaufsempfehlungen (Was unterscheidet schlechtes von gutem Olivenöl? Welche Margarine soll ich kaufen?). Und obendrein natürlich wie immer die Begeisterung der beiden Autoren und Überzeugungskraft, die einen als Leser fast automatisch dazu bringt, ein Thema wichtig zu nehmen und die eigenen Gewohnheiten zu überdenken. Das Buch wird so manche Ernährungsweisheit ins Wanken bringen. Zum Beispiel die Idee, dass fettarme Ernährung grundsätzlich gesünder ist als fettreiche. Der Körper braucht Fett, aber eben das richtige. Insofern wirkt die Grundthese *Fit mit Fett* nach den 280 Seiten überhaupt nicht mehr paradox. --Christian

Stahl/Kurzbeschreibung

Die Omega-3-Revolution: So werden Gehirn, Herz und Gewebehormone fit

Schluss mit der fettarmen Ernährung: Fette sind das Geheimnis der Langlebigen! Spannend recherchierte Fakten rücken Fette in ein neues Licht. Die Bestsellerautoren Strunz und Jopp zeigen, wie Smart-Fette Denkleistung und Konzentration verbessern, die Gehirnalterung verlangsamen, das Herz gesund halten, bei Depressionen und ADHS eingesetzt werden. Der Ölwechsel für Ihre 70 Billionen Zellen!

Monatelang war *Fit mit Fett* auf den Bestsellerlisten von Focus und Stern; die Bild-Zeitung druckte eine fünfteilige Serie daraus ab. Viele der im Buch brandneu präsentierten Forschungsergebnisse haben sich seit der Erstauflage bestätigt. Vor allem hinsichtlich der Bedeutung von Omega 3 ist es seither zu einem revolutionären Umbruch in der Forschung gekommen. Und genau auf diesen wissenschaftlich bestätigten, vielseitigen und faszinierenden Einsatzmöglichkeiten von Omega 3 liegt ein Schwerpunkt der vorliegenden, komplett überarbeiteten Neuauflage des Bestsellers.

Was der Medizinjournalist Andreas Jopp und der Internist Dr. Strunz hier präsentieren, ist spannend wie ein Stoffwechsel-Krimi. Leicht verständlich dargestellt werden die Wirkungen von Omega-3-Fetten auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns, gegen den altersbedingten Abbau der Gehirnmasse, für den Schutz vor

Demenz und Alzheimer und für den erfolgreichen Einsatz bei Depressionen und ADHS.

++ Ihr Gehirn: 30% Ihres Gehirns bestehen aus den schnellstleitenden Omega-3-Fetten. Welche Fettbausteine Sie essen und einbauen, das entscheidet über die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns.

++ Ihre Herzgesundheit: Omega-3-Fette sind lebensnotwendig für die Herzgesundheit. Omega 3 kann Blutdruck und Blutfette senken und Herzrhythmusstörungen ebenso vermindern wie das Risiko für Herzinfarkte.

++ Ihre Gewebhormone: Fette sind extrem wichtige Hormonbausteine. Die Zufuhr von zu vielen Pflanzenölen bringt die Gewebhormone im Körper durcheinander. Solche Fette fördern Entzündungen. So entstehen Rheuma, entzündliche Gelenkerkrankungen, Neurodermitis, Allergien, Asthma und andere Autoimmunerkrankungen. Erfahren Sie, wie die anti-entzündlichen Gewebhormone aus Omega 3 diese Erkrankungen positiv beeinflussen können.

++ Ölwechsel einfach gemacht: Praktische Tipps zum Ersatz von schädlichen Margarinen und Killerfetten in Fertigprodukten, sowie zur Qualität von Ölen. Außerdem: Ein Einkaufsführer für Omega-3-Produkte.

Dieser Ölwechsel für Herz, Gehirn und alle Körperzellen könnte zum wichtigsten Faktor für Ihre Gesundheit und für ein langsames Altern werden. Fünf renommierte Professoren kommen in Interviews zu Wort. Es wird aufgeräumt mit alten Glaubenssätzen: Mit einer fettfreien Ernährung werden Sie weder leistungsfähig noch bleiben Sie gesund. Worauf es ankommt, ist Anti-Aging für Blutbahnen und Gehirn – das ist wichtiger denn je. Am besten fangen Sie gleich heute damit an.

Download and Read Online Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarkttrisiko senken – Depressionen vermeiden Ulrich Strunz, Andreas Jopp #B954QR3F2EN

Lesen Sie Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarktrisiko senken – Depressionen vermeiden von Ulrich Strunz, Andreas Jopp für online ebook
Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarktrisiko senken – Depressionen vermeiden von Ulrich Strunz, Andreas Jopp Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarktrisiko senken – Depressionen vermeiden von Ulrich Strunz, Andreas Jopp Bücher online zu lesen.
Online Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarktrisiko senken – Depressionen vermeiden von Ulrich Strunz, Andreas Jopp ebook PDF herunterladen
Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarktrisiko senken – Depressionen vermeiden von Ulrich Strunz, Andreas Jopp DocFit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarktrisiko senken – Depressionen vermeiden von Ulrich Strunz, Andreas Jopp Mobipocket
Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn – Herzinfarktrisiko senken – Depressionen vermeiden von Ulrich Strunz, Andreas Jopp EPub