



WARUM DIESES BUCH?

Unser Fettstoffwechsel ist ein

faszinierendes Thema. Wenn er aus dem Ruder gerät, haben wir mit vielfältigen Auswirkungen zu kämpfen. Welche sind das? Was können Sie dagegen tun? Und woran erkennen wir überhaupt, dass er nicht rundläuft?

Was der Fettstoffwechsel mit der Gesundheit macht

Fettstoffwechsel – das klingt nicht gerade nach Spaß, oder? Die erste Reaktion eines an Gesundheitsthemen sehr interessierten Freundes auf unseren ersten Buchcover-Entwurf lautete: »Muss dieses unschöne Wort »Fettstoffwechsel« da so groß stehen?« Die Antwort unsererseits:

Natürlich! Denn zum einen sollen Sie ja, liebe Leserinnen und liebe Leser, sofort wissen, worum es in diesem Buch geht. Zum anderen soll es symbolisieren, welche wichtige Rolle der Stoffwechsel, insbesondere der Fettstoffwechsel, für unsere Gesundheit spielt. Nämlich eine enorm große!

Allerdings ist es nicht von der Hand zu weisen, dass die beiden Begriffe »Fett« und

»Stoffwechsel« nicht wirklich positiv besetzt sind, erst recht nicht in Kombination.

WIE SCHÖN, DASS SIE ZU DEN
WISSBEGIERIGEN GEHÖREN, DIE AN
NEUEN FAKTEN ZU DIESEM THEMA
INTERESSIERT SIND.

Wie schön also, dass Sie zu den Wissbegierigen gehören, die an neuen Fakten zu diesem Thema interessiert sind. So wie einige unserer Freundinnen, mit denen wir vorab über den Inhalt unseres neuen Buches sprachen. Sie alle beschäftigen sich viel mit gesunder Ernährung oder bemängeln, dass sie hartnäckige Kilos nicht mehr so leicht runterbekommen wie früher. Sie wollten daher ebenso dringend mehr Details und News zum Fettstoffwechsel erfahren: Was ist das eigentlich genau, der

Fettstoffwechsel? Wo findet er statt, was passiert da in unserem Körper? Welche Folgen hat es, wenn er nicht rundläuft? Wie kann man ihn aktivieren und optimieren? Und: Ist er vielleicht der Schlüssel für unser inneres Schlank-&-Gesund-Programm? Auf die letzte Frage schon die Antwort vorweg: ganz genau.

DER HEBEL FÜR IHRE GESUNDHEIT

Manch eine(r) mag sich wundern: Bei all den hippen Ernährungs- und Diättrends kommen wir jetzt mit dem Stoffwechsel um die Ecke? Doch Fakt ist: Beschäftigt man sich intensiv mit den Themen Gesundheit und Ernährung, so lernt man schnell, dass der Stoffwechsel beim Gewichtsmanagement ein Dreh- und