



Die Montignac-Methode

Michel Montignac

 **Download**

 **Online Lesen**

Die Montignac-Methode Michel Montignac

Etwas stärkere Gebrauchsspuren; Taschenbuch; ; Deutsch

 [Download Die Montignac-Methode ...pdf](#)

 [Read Online Die Montignac-Methode ...pdf](#)

Die Montignac-Methode

Michel Montignac

Die Montignac-Methode Michel Montignac

Etwas stärkere Gebrauchsspuren; Taschenbuch; ; Deutsch

Downloaden und kostenlos lesen Die Montignac-Methode Michel Montignac

222 Seiten

Kurzbeschreibung

Die Ernährungswissenschaft steht vor einer Revolution!

Michel Montignac erläutert in seinem Ratgeber ausführlich,

Ø warum kalorienreduzierte Diäten zum Scheitern verurteilt sind,

Ø warum die Einteilung in schnell und langsam resorbierbare Kohlenhydrate falsch ist,

Ø was es mit dem glykämischen Index auf sich hat,

Ø wie man den JoJo-Effekt vermeidet,

Ø warum manche Nahrungsmittel müde machen,

Ø welche Nahrungsmittel vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtem Cholesterinspiegel, Diabetes Typ 2 und Krebs schützen.

Wissenschaftler fanden heraus: Nicht übermäßige Ernährung, sondern bestimmte Stoffwechselfvorgänge sind für die Gewichtszunahme verantwortlich. Kohlenhydrate werden im Körper in Zucker umgewandelt und bewirken eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels sowie die Ausschüttung von Insulin, welches Fett aus dem Blut ins Gewebe schleust. Das Ausmaß, in dem Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel anheben, wird mit dem glykämischen Index (GI) bewertet. Je höher die Indexzahl, desto höher steigt der Blutzuckerspiegel. Montignacs wissenschaftlich belegte Diätmethode basiert auf der gezielten Steuerung des Stoffwechsels. Für die Speicherung von Fetten sind vor allem schlechte Kohlenhydrate mit hohem (GI) verantwortlich. Zum Abnehmen sollten deshalb Kohlenhydrate mit niedrigem GI bevorzugt werden, z. B. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Je geringer die Zufuhr schlechter Kohlenhydrate wie Zucker, Weißmehlprodukte ... desto mehr greift der Körper zur Energiegewinnung auf seine Fettreserven zurück.

Montignac hält nichts vom Kalorienzählen, denn die Annahme, Übergewicht hänge direkt und ausschließlich von aufgenommenen Kalorien ab, wurde wissenschaftlich widerlegt. Untersuchungen ergaben: Mehr als die Hälfte aller Übergewichtigen essen sogar weniger als der Durchschnitt. Kalorienreduzierte Diäten verursachen, durch den JoJo-Effekt, langfristig geradezu Übergewicht. Obwohl immer mehr Light-Produkte verzehrt werden, nimmt Fettleibigkeit weltweit kontinuierlich zu. Das zeigt, dass wenig Zusammenhang zwischen Übergewicht und Energiezufuhr besteht. Montignac weist darauf hin, dass die Nahrungsbeschaffenheit die Gewichtszunahme stärker beeinflusst, als die Menge.

Anfang der 80er Jahre wiesen Forscher einen Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Hyperinsulinismus (übermäßige Insulinproduktion) nach. Zahlreiche Studien zeigen, dass dies der Grund für Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und erhöhten Cholesterinspiegel ist und nicht die Folge davon. Dies beweist, dass die jahrzehntelangen offiziellen Diättempfehlungen (kalorien- u. fettreduzierte Diäten) Fettleibigkeit verursachen.

Montignac führt die modernen Stoffwechselerkrankungen auf Kohlenhydrate mit hohem GI und starke industrielle Verarbeitung zurück. Er vertritt die Ansicht, dass Fette, die seit zwei Jahrzehnten der Sündenbock der offiziellen Diätetik sind, in der richtigen Nahrungszusammenstellung weitaus weniger für Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind, als vermutet.

Montignac hält die offiziellen Ernährungsempfehlungen besonders verantwortlich für den Anstieg der Fettleibigkeit, da die Auswahl der Kohlenhydrate nicht nach dem GI erfolgt.

Die Wirkung der Montignac-Methode hat sich seit über 20 Jahren bestätigt. Millionen Anwender der Methode verzehrten Kohlenhydrate mit niedrigem GI, hielten so ihren Blutzuckerspiegel niedrig und vermieden Hyperinsulinismus. Sie verloren an Gewicht und bemerkten positive Nebeneffekte wie Senkung des Cholesterinspiegels und Bluthochdrucks sowie Verbesserung bzw. Vorbeugung von Diabetes Typ 2. Der große Erfolg der Montignac-Methode mit über 16 Millionen verkauften Büchern europaweit, spricht für sich. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Michel Montignac revolutionierte vor rund 20 Jahren die traditionelle Ernährungslehre. Er war der Erste, der erkannte, dass der glykämische Index zum erfolgreichen gesunden Abnehmen ausschlaggebend ist.

Montignac studierte alle verfügbaren Erkenntnisse aus Stoffwechselforschung und Diätetik und entdeckte so den Schlüssel zu einer genussvollen Ernährung, die gleichzeitig das Körpergewicht reduziert. Seine Ratgeber und Rezeptbücher erscheinen in mehr als 25 Ländern. Montignacs Methode wird weltweit von unzähligen Ärzten und Ernährungswissenschaftlern empfohlen und unterstützt. Dies erhebt ihn in den Rang eines anerkannten Ernährungsspezialisten, dessen Ratschlägen man vertrauen darf.

Download and Read Online Die Montignac-Methode Michel Montignac #2BYSI6EMPV3

Lesen Sie Die Montignac-Methode von Michel Montignac für online ebookDie Montignac-Methode von Michel Montignac 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 Die Montignac-Methode von Michel Montignac Bücher online zu lesen.Online Die Montignac-Methode von Michel Montignac ebook PDF herunterladenDie Montignac-Methode von Michel Montignac DocDie Montignac-Methode von Michel Montignac MobipocketDie Montignac-Methode von Michel Montignac EPub