



Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition)

Ulrich Strunz, Andreas Jopp

[Download now](#)

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

Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarktrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition)

Ulrich Strunz, Andreas Jopp

Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarktrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) Ulrich Strunz, Andreas Jopp

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!

Monatlang 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 Gewebehormone: Fette sind extrem wichtige Hormonbausteine. Die Zufuhr von zu vielen Pflanzenölen bringt die Gewebehormone im Körper durcheinander. Solche Fette fördern Entzündungen. So entstehen Rheuma, entzündliche Gelenkerkrankungen, Neurodermitis, Allergien, Asthma und andere Autoimmunerkrankungen. Erfahren Sie, wie die anti-entzündlichen Gewebehormone 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 Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette ...pdf](#)

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

Download and Read Free Online Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) Ulrich Strunz, Andreas Jopp

From reader reviews:

Carol Frazier:

Now a day those who Living in the era everywhere everything reachable by talk with the internet and the resources included can be true or not involve people to be aware of each details they get. How people have to be smart in receiving any information nowadays? Of course the answer is reading a book. Looking at a book can help individuals out of this uncertainty Information especially this Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) book as this book offers you rich information and knowledge. Of course the knowledge in this book hundred pct guarantees there is no doubt in it you probably know this.

Jacob King:

The publication untitled Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) is the e-book that recommended to you to study. You can see the quality of the e-book content that will be shown to anyone. The language that publisher use to explained their ideas are easily to understand. The copy writer was did a lot of research when write the book, and so the information that they share to you is absolutely accurate. You also will get the e-book of Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) from the publisher to make you more enjoy free time.

Michael Marx:

Spent a free the perfect time to be fun activity to complete! A lot of people spent their sparettime with their family, or their own friends. Usually they undertaking activity like watching television, likely to beach, or picnic within the park. They actually doing same thing every week. Do you feel it? Would you like to something different to fill your free time/ holiday? Might be reading a book may be option to fill your no cost time/ holiday. The first thing you will ask may be what kinds of book that you should read. If you want to consider look for book, may be the book untitled Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) can be good book to read. May be it is usually best activity to you.

Rod Reese:

You are able to spend your free time you just read this book this publication. This Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) is simple to bring you can read it in the recreation area, in the beach, train and also soon. If you did not get much space to bring the particular printed book, you can buy the actual e-book. It is make you simpler to read it. You can save the book in your smart phone. And so there are a lot of benefits that you will get when one buys this book.

**Download and Read Online Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution -
Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken -
Depressionen vermeiden (German Edition) Ulrich Strunz, Andreas
Jopp #SINW3UJRXA9**

Read Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) by Ulrich Strunz, Andreas Jopp for online ebook

Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) by Ulrich Strunz, Andreas Jopp Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) by Ulrich Strunz, Andreas Jopp books to read online.

Online Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) by Ulrich Strunz, Andreas Jopp ebook PDF download

Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) by Ulrich Strunz, Andreas Jopp Doc

Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) by Ulrich Strunz, Andreas Jopp Mobipocket

Fit mit Fett: Die Omega-3-Revolution - Gute Fette für ein fittes Gehirn - Herzinfarkttrisiko senken - Depressionen vermeiden (German Edition) by Ulrich Strunz, Andreas Jopp EPub