

Rezensionen von Buchtips.net

Silvia Bürkle, Dr. Wolf Funfack: metabolic balance - Das Kochbuch für Berufstätige

Buchinfos

Verlag: [Südwest Verlag](#)([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Kochbücher](#)
ISBN-13: 978-3-517-08663-7 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 3,48 Euro (Stand: 29. April 2025)

Das Berufsleben lässt oft wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen. Wolf Funfack, Arzt für Innere Medizin und Ernährungsmediziner, und Silvia Bürkle, Ernährungswissenschaftlerin und -beraterin, zeigen LeserInnen mit ihrem Werk "metabolic balance - Das Kochbuch für Berufstätige" wie man zeitsparend und effektiv einkauft, die Speisen zubereitet und an den Arbeitsplatz mitnimmt. "METABOLIC BALANCE" ist ein Stoffwechselprogramm, mit dem der gesamte Stoffwechsel wieder in sein natürliches Gleichgewicht, mit dem Ziel zur langfristigen Gewichtsregulierung zu kommen, gebracht wird. Durch einfache Grundregeln der Nahrungsaufnahme wird die Ausschüttung von Insulin, dem Hormon der Bauchspeicheldrüse, wieder normalisiert und damit der gesamte Hormonhaushalt stabilisiert. Unabhängig von Alter, Gewicht oder Lebensumständen erreicht jeder sein Wohlfühlgewicht, ohne zu hungern.

Sehr empfehlenswert für alle, die ihr Wohlfühlgewicht erreichen möchten!

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[12. April 2011]