



Dr. Andrea Flemmer

Cholesterin natürlich senken

Heilmittel, die den Cholesterinspiegel regulieren

Das können Sie selbst tun

2016. 144 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Broschur

ISBN 978-3-89993-886-9

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Blutfette natürlich im Griff

Ein erhöhter Cholesterinspiegel gilt als Mitverursacher von Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt. Dabei ist er in vielen Fällen ganz natürlich in den Griff zu bekommen. Zahlreiche Studien zeigen, dass leicht bis mäßig erhöhte Cholesterinwerte mit der richtigen Ernährung, Naturarzneimitteln und ausreichender Bewegung dauerhaft um bis zu 20 Prozent gesenkt werden können. Denn chemische Substanzen sind immer nur die zweitbeste Lösung und haben gelegentlich ernstzunehmende Nebenwirkungen. Die bekannte Ratgeberautorin Andrea Flemmer erklärt, was es mit Cholesterin auf sich hat und wie man seinen Cholesterinwert mit der richtigen Ernährung, den richtigen Fetten und der Heilkraft aus Heilpflanzen und Lebensmitteln effektiv senken kann.

Aus dem Inhalt

- Hohe Cholesterinwerte und ihre Gefahren
- Abnehmen, aber mit Köpfchen!
- Die cholesterinoptimierte Ernährung
- Bewegung, Bewegung & Bewegung
- Das Geheimnis der mediterranen Küche
- Heilkraft aus Pflanzen und Lebensmitteln
- Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, Heilkräuter und Pilze

Die Autorin

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet.

Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de. Vielen Dank!