



**Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone  
Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken  
(GU Ratgeber Gesundheit)**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit)

*Jürgen Vormann, Malika Stenger*

**Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit)** Jürgen Vormann, Malika Stenger

 [Download Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerv ...pdf](#)

 [Online lesen Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Ne ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit) Jürgen Vormann, Malika Stenger**

---

128 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Trendthema Kokos - nicht nur super lecker, sondern auch mega gesund! Dieser Ratgeber beschreibt die vielfältige Wirksamkeit der supergesunden Kokosnuss. Die in den Tropen beheimatete Kokosnuss schmeckt nicht nur sehr gut, sondern ist auch vollgepackt mit gesundheitsfördernden Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Die Fettsäuren der Kokosnuss, allen voran die Laurinsäure, schützen vor chronischen Erkrankungen wie Alzheimer, Osteoporose, Herzinfarkt und Krebs, stärken das Immunsystem, verhindern die Bildung freier Radikale, unterstützen die körperliche Entgiftung und machen leistungsfähiger beim Sport. Das 1. Kapitel beschreibt die eindrucksvolle Nährstoffpalette der Kokosnuss, ihre Wirkungsweise und die unterschiedlichen Darreichungsformen. Im 2. Kapitel wird der Einsatz der Kokosnuss bei chronischen Beschwerden beschrieben. Im abschließenden 3. Kapitel werden leckere Rezepte der ketogenen Ernährung vorgestellt. Schön bebilderte Sonderseiten liefern Informationen zur Ölziehkur mit Kokosöl, zum Herstellen von Hautpflegemitteln und zu Smoothies. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Jahrgang 1953, betrieb nach dem Studium der Ernährungswissenschaft mehrere Jahre lang medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin. Er ist Gründer des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München, das er bis heute leitet. Seine Forschungsschwerpunkte sind Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie der Säure-Basen-Haushalt. Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG hat der durch Vorträge und TV-Auftritte bekannte Wissenschaftler unter anderem den Kleinen Kompass „Säure-Basen-Balance“ und den Ratgeber „Die Anti-Alzheimer-Formel“ geschrieben. Download and Read Online Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit) Jürgen Vormann, Malika Stenger #3R196CXM8TA

Lesen Sie Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit) von Jürgen Vormann, Malika Stenger für online ebook Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit) von Jürgen Vormann, Malika Stenger 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 Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit) von Jürgen Vormann, Malika Stenger Bücher online zu lesen. Online Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit) von Jürgen Vormann, Malika Stenger ebook PDF herunterladen Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit) von Jürgen Vormann, Malika Stenger Doc Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit) von Jürgen Vormann, Malika Stenger Mobipocket Superfood Kokosnuss: Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken (GU Ratgeber Gesundheit) von Jürgen Vormann, Malika Stenger EPub