



## **Pünktlich zur Fastenzeit: Zur Wunschfigur mit Ihrem Darm**

*Kochen für Ihre Schlankmacher-Darmbakterien*

(Mynewsdesk) Gerade zu Beginn des neuen Jahres und nach jeder Menge zucker- und alkoholreicher Fest-tags-Sünden fasst man häufig den guten Vorsatz, für einige Wochen zu fasten, um den Körper rechtzeitig zum Frühling wieder in Form zu bringen. Anita Frauwallner und Tanja Braune stellen in ihrem neuen Buch *„No Carbs“* Das Kochbuch zur Darm-Diät? 100 darmgesunde Rezepte vor, die das Wachstum schlankmachender Darmbakterien begünstigen und nachhaltig zur Wunschfigur beitragen.

Für viele Menschen stehen Diäten alle Jahre wieder am Programm und führen fast immer zum gleichen Ergebnis. Nachdem unter viel Verzicht und schweißtreibendem Sport einige Zentimeter Hüftumfang geschmolzen sind, folgt kurz darauf ein herber Rückschlag: Schon 2 Tage nach Ende der Diät schnellert der Zeiger auf der Waage durch den Jo-Jo-Effekt wieder rasch nach oben. Und bei vielen bewegt sich gar nichts nach unten, außer der guten Laune, so die Darmexpertin Mag. Anita Frauwallner.

Des Rätsels Lösung liegt, einmal mehr, in unserem Darm: Die Existenz von *„Dickmacher-Bakterien“* und *„Schlankmacher-Bakterien“* ist wissenschaftlich belegt und ein Ungleichgewicht kann für hartnäckiges Übergewicht verantwortlich sein. Die Dickmacher holen aus jedem Salatblatt auch noch die letzte Kalorie heraus, während die Schlankmacher alles ausscheiden, was wir nicht an Energie benötigen.

Darmbakterien auf *„schlank“* programmieren

Die gute Nachricht: Das Gleichgewicht im Darm lässt sich durch eine kluge Ernährung sehr gut beeinflussen. Frauwallner erklärt: *„Mit dem richtigen *„Bakterien-Futter“* kann man nicht nur das Gewicht reduzieren und die eigenen Darmbakterien gleichzeitig auf *„schlank“* umprogrammieren sondern man behält auch dauerhaft seine Figur und tut der (Darm-)Gesundheit etwas Gutes.“*

Ihr Wissen um das Zusammenspiel zwischen Darmbakterien und Figur und vor allem, wie man seine *„Schlankmacher-Bakterien“* richtig bekocht, hat die Darmexpertin gemeinsam mit Tanja Braune im Bestseller *„Die Darm-Diät“* So programmieren Sie Ihre Darmbakterien auf schlank? verpackt, der im Frühjahr letzten Jahres ebenfalls im Kneipp-Verlag erschienen ist. *„Ich habe von vielen begeisterten Lesern großartige Erfolgsmeldungen erhalten. Einige waren jedoch auch dabei, die schlicht und einfach zu wenige Ideen für abwechslungsreiche Gerichte hatten, und die deswegen wieder in alte Gewohnheiten verfallen sind.“*

Leichte Gerichte für die *„Schlankmacher-Bakterien“*

In seinem neuen Buch *„No Carbs“* Das Kochbuch zur Darm-Diät? präsentiert das Erfolgs-Duo nun 100 darmgesunde Rezepte für jeden Gusto, mit Fleisch oder Fisch, aber auch vegetarisch oder vegan. Die Kochideen liefern dabei getreu dem Abnehm-Trend *„No Carb“* pro Portion weniger als 10 g Kohlenhydrate. Daneben haben die Autorinnen auch die wichtigsten Informationen zum Thema *„Schlankmacher-Bakterien“* in ihr Werk integriert.

So verwirklichen gesundheitsbewusste Diät-Haltende ganz einfach ihre Vorsätze zur Fastenzeit und erreichen nachhaltig ihre Wunschfigur mit Hilfe ihrer Darmbakterien.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/p5qqjz>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/puenktlich-zur-fastenzeit-zur-wunschfigur-mit-ihrem-darm-30597>

### **Pressekontakt**

BSKOM GmbH

Herr Florian Fagner  
Herzogspitalstraße 5  
80331 München

[fagner@bskom.de](mailto:fagner@bskom.de)

### **Firmenkontakt**

BSKOM GmbH

Herr Florian Fagner  
Herzogspitalstraße 5  
80331 München

[shortpr.com/p5qqjz](http://shortpr.com/p5qqjz)  
[fagner@bskom.de](mailto:fagner@bskom.de)

-