

Die Steinzeit-Diät

So kriegen Sie Ihr Fett weg



Wissen Sie, warum die Hälfte der Menschen in den Industrienationen zu viel auf die Waage bringt? Das ist leicht: Wir essen zu viel und wir bewegen uns zu wenig. Warum ist das so? Arthur De Vany kennt die Antwort: Die Evolution ist schuld! Als sich die Menschheit entwickelte, war Essen ein knappes Gut und wir waren den ganzen Tag in Bewegung – entweder auf der Jagd oder auf der Flucht. Somit lernte unser Körper zwei Dinge: Verzehre alles, was Du in die Finger bekommst, und streng Dich auf keinen Fall mehr an als unbedingt nötig. Nur so konnten unsere Vorfahren ihr Überleben sichern. Heute gibt es Essen im Überfluss – es ist energiereicher, sättigender und vor allem ungesünder als alles, was unseren Vorfahren jemals zur Verfügung stand. In Verbindung mit unserem angeborenen Hang zur Faulheit entwickelten sich daraus alle möglichen Zivilisationskrankheiten der Neuzeit.

Arthur De Vany zeigt in seinem Buch, welche grundlegenden Fehler wir beim Essen machen und wie wir sie vermeiden können. Er schärft den Blick für falsche Verhaltensweisen und lehrt Methoden, wie wir gesund leben und alt werden können. „Die Steinzeit-Diät“ ist das perfekte Werk für alle, die sinnvoll und gesund abnehmen und fit bleiben möchten.

BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Arthur De Vany : **Die Steinzeit-Diät**

Preis : 19,90 € (A: 20,50 €) | ca. 260 Seiten gebunden | ISBN : 978-864700-00-2 | Kulmbach, Januar 2012



Professor Arthur de Vany ist anerkannter Experte für die Paleo-Bewegung, eine Ernährungsform nach altsteinzeitlichen Prinzipien. In führenden TV-Sendungen, der New York Times und auf seiner Website www.arthurdevany.com erläutert Arthur De Vany seine Erfolgsmethode, die immer mehr begeisterte Anhänger findet.