

Ein Programm zur Entgiftung , so einleuchtend und klar , dass man direkt loslegen will

Zugesetzter Zucker löst Fressattacken aus, verursacht Hautunreinheiten und sorgt auf dem Weg durch unsere Blutbahn für unnötige Stimmungsschwankungen. Charlotte Debeugny führt uns weg von unserer Sucht nach Zucker und hin zu bewusstem Essverhalten, das der Figur, dem Teint und nicht zuletzt auch der eigenen Laune zugutekommt. Sie ruft dabei nicht zu komplettem Verzicht auf jede Art von Zucker auf, sondern erklärt, was dieses Lebensmittel mit uns anstellt und warum wir ihm mit Vorsicht begegnen sollten. Der Genuss kommt dabei aber nicht zu kurz: Mit schmackhaften, unkomplizierten Rezepten für Süßes und Salziges, zahlreichen Illustrationen und motivierenden Wochenplänen macht "Süßer leben ohne Zucker" Lust, sofort loszulegen.

Zucker ist fast überall enthalten, nicht nur in Bonbons und Co. Charlotte Debeugny zeigt, wo er wichtig und in Maßen zu empfehlen ist, und wo er als unnötiges Gift weggelassen werden sollte. Sie hilft dabei, versteckten Zucker zu erkennen, und erklärt, warum zu viel Zucker nicht nur auf die Figur, sondern auch auf die Stimmung schlägt. Kleine Tipps und Tricks und fantastische Rezepte machen diese Diät einfach umsetzbar und leicht durchzuhalten. Es braucht lediglich sechs Kapitel, damit man endlich nicht mehr in die Zuckerfalle tappt. Während der Lektüre hat man hier nicht nur den einen oder andere "Aha!"- sowie "Oho!"-Moment. Außerdem läuft einem das Wasser im Munde zusammen. Welches Buch sonst vermag ähnliches zu vollbringen?

Essen mit Genuss und ohne jegliche Reue? Das kann man fortan. Jedenfalls kann das jeder, der sofort in die nächste Buchhandlung rennt und "Süßer leben ohne Zucker" kauft. Charlotte Debeugny lässt uns an ihrem Wissen über das "weiße Gold" teilhaben, und zwar auf überaus unterhaltsame Art und Weise. Ihr Ratgeber wird dem Leser schnell zu einem treuen Wegbegleiter durchs Leben. Endlich ist Schluss mit dem Greifen nach der Schokolade in stressigen Situationen oder bei Frust. Bereits nach der ersten Seite möchte man sofort loslegen mit der Entgiftungskur. Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden liegen zwar viele Steine, aber die räumt man nun mit Leichtigkeit weg. So macht man sich das Leben in jeglicher Hinsicht schöner.

Noch nie war es leichter, ohne Zucker zu leben - dank Charlotte Debeugny und ihrer Bücher. Die diplomierte Ernährungswissenschaftlerin und Beraterin zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Diät gibt uns in dem vorliegenden Buch hilfreiche Tipps gegen etwaigen Heißhunger und Gelüste nach Süßigkeiten. Mit ihr gelangt man innerhalb kürzester Zeit zu strahlendem Teint, guter Laune und Traumfigur. Hurra und ein Hoch auf die französische Autorin!

Susann Fleischer 04.10.2016

Quelle: www.literaturmarkt.info