



Alexander Thurner
Dr. med. Patrick Thurner
Ulli Zika
Die Hanf-Diät
Gesund abnehmen mit dem Nährstoff-Wunder

Franz. Broschur
16,5 x 23,5 cm; 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0751-5
Kneipp Verlag Wien
€ 19,00
ET: 07. Jänner 2019

Low Carb & High Protein

Neben den medizinischen Eigenschaften der Pflanze rücken nun auch eine Reihe von ernährungsphysiologischen Besonderheiten in den Fokus der Aufmerksamkeit. Hanf in Form von Hanfprotein, Hanfmehl, Hanfsamen und Hanföl eignet sich zum gesunden Abnehmen ebenso wie zum gezielten Muskelaufbau bei sportlichem Training und als schmackhafte Gegenstrategie bei Stress und Belastung.

Mit der »Hanfdiät« haben die Hanf-Experten Alexander und Dr. Patrick Thurner ein wirksames und zeitgemäßes Konzept entwickelt, das die Vorzüge dieser besonderen Pflanze gezielt für eine wirksame Diät nutzt.

Bestsellerautorin und Ernährungsberaterin Ulli Zika hat dazu schmackhafte Rezepte entwickelt, damit die »Hanf-Diät« auch genussvoll umsetzbar ist.

Die Autoren:

Patrick Thurner (Dr. med.), Allgemeinmediziner und Landwirt, setzt im Ordinationsalltag neben klassischer Schulmedizin auch auf ganzheitliche Naturkunde.

Alexander Thurner (Mag.) ist Jurist und Gründer der Firma a-ware Nutrition, die sich auf die Herstellung von Hanfprodukten spezialisiert hat.

Ulli Zika ist TCM-Ernährungsberaterin und befasst sich seit Langem mit Naturheilkunde sowie fernöstlichen und ganzheitlichen Ernährungskonzepten.

Rückfragehinweis:

Elisabeth Katzensteiner | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: e.katzensteiner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83