

WILLKOMMEN IN IHRER ANTI-FETTLLEBER-KÜCHE

Die Leber zu »entfetten« ist einfacher, als Sie vielleicht denken! Sie brauchen keine Medikamente – nicht mehr als eine Ernährungsumstellung und ein angepasster Lebensstil sind nötig, um dieses wichtige Entgiftungsorgan wieder nachhaltig von dem ungesunden Fett zu befreien, das sich durch ungünstige Ernährung und Bewegungsarmut dort niedergelassen hat. Und das geht sogar ziemlich schnell und mit besten Erfolgen.

Dieses Buch will es Ihnen mit kompakten Informationen und Rezepten sogar noch leichter machen, Ihre Leber wieder auf Vordermann zu bringen und damit gravierende gesundheitliche Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht zu verhindern oder zu bekämpfen.

Die nicht alkoholische Fettleber ist mittlerweile bei uns so verbreitet, dass die Wahrscheinlichkeit, selbst davon betroffen zu sein, gar nicht so gering ist. Man spricht bereits von einer neuen Volkskrankheit. Schon eine ungünstige kohlenhydratlastige Ernährung und ein weitgehend bewegungsarmer Alltag können dazu führen, dass Ihre Leber Fett ansetzt. Das Tückische: Sie merken davon noch nicht einmal etwas und die Fettleber bleibt selbst beim Arztbesuch in vielen Fällen unbemerkt. Die Folgen nehmen Sie und Ihre Gesundheit aber sehr wohl wahr.

Sie sind nicht sicher, ob Sie von einer Leberverfettung betroffen sind, haben aber einen Verdacht? Mit der Leberfastenkur, wie ich sie in diesem Buch beschreibe, tun Sie Ihrer Leber und Ihrem gesamten Körper auf jeden Fall etwas Gutes, sie ist gänzlich nebenwirkungsfrei und erholsam. Führen Sie die Kur ein paar Wochen lang durch, mindestens vier Wochen. Ihre Leber dankt es Ihnen mit besserer Gesundheit sowie mehr Energie und Wohlbefinden für Ihren ganzen Körper.

Ihre Bettina Snowdon, Frühjahr 2025