

WILLKOMMEN IN DER GLUKOSE-BALANCE-KÜCHE

Unsere Essgewohnheiten tendieren zunehmend zu Fast Food, verarbeiteten Lebensmitteln und stark zuckerhaltigen Produkten. Das hat negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und führt zu Übergewicht, Diabetes und schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die meisten Menschen erleben Blutzuckerspitzen und die damit verbundenen Einbrüche, die kurzzeitig zu Müdigkeit, Energielosigkeit, Heißhunger auf Süßes sowie Gewichts- und Stimmungsschwankungen führen. Langfristig können diese Schwankungen ein erhöhtes Risiko für Prädiabetes, Diabetes mellitus Typ 2, Krebs und Alzheimer zur Folge haben.

Die blutzuckerstabile Ernährung, die wir hier gemeinsam erkunden, ist keine kurzlebige Diät oder ein vorübergehender Trend. Vielmehr handelt es sich um eine nachhaltige Ernährungsform, die nicht auf Verzicht oder Verbote setzt – du darfst fast alles essen, was du möchtest –, und trotzdem sorgt sie für langfristiges Wohlbefinden und körperliche Vitalität.

In diesem Buch tauchen wir gemeinsam in die Grundlagen dieser Ernährungsform ein. Ich zeige dir, wie einfach es ist, köstliche Gerichte zuzubereiten, ohne dabei unerwünschte Glukosespitzen zu riskieren. Dazu brauchst du nur sechs Zutaten plus Öl, Essig, Salz und Pfeffer aus deinem Vorratsschrank. Die positiven Veränderungen auf dein Wohlbefinden werden nicht lange auf sich warten lassen: Tschüss Nachmittagstiefs! Hallo mehr Energie, bessere Stimmung und langfristige Gesundheit!

Ich wünsche dir viel Freude beim Kochen und Entdecken!

Herzlichst, deine Nora