

LESEPROBE

THE LONGEVITY CODE · BUCH IV VON SIEBEN

Anti-Entzündung & Stoffwechsel-Reset



*Das Feuer löschen. Das festsitzende
Gewicht lösen.*

BOOK

IV

Anna Weegen, Ärztin · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

INHALT

- Warum das Gewicht bleibt — und das Essen, das es löst
- 30 Tage NF-κB-senkende, insulinberuhigende Mahlzeiten
- Resistente-Stärke- und Darm-Rezepte
- Der Reset-Rhythmus für zwei
- Was man misst, um es zu sehen

Hinter hartnäckigem Gewicht und Müdigkeit stehen chronische Entzündung und hohes Insulin. Dreißig Tage Küche, die das Signal beruhigt und die Fettverbrennung wieder öffnet — food-first, ohne Extreme.

Das ganze Buch lesen →