

Designer-Bauch statt großer „Kleiner-Bauch“

21.10.2019, 16:06 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *indayi edition*



Designer-Bauch statt großer „Kleiner-Bauch“

Der Autor Tabou Banganté Blessing Braun verrät die Geheimnisse für einen jungen, fitten und muskulösen Körper – ohne radikale Diäten und gefährlichem Hungern! An sich selbst ausgetestet, möchte Braun als ein gutes Beispiel vorangehen und den Menschen zeigen, dass sie nicht auf alles verzichten müssen, um abzunehmen und zu ihren Traumfiguren zu gelangen.

Bierbauch, Fettbauch, Rettungsring. Fast jeder kennt sie – unsere Wohlfühlpfunde, die irgendwann doch mehr sind, als uns eigentlich recht ist. Diäten und Sport, Sport, Sport sind die ersten Maßnahmen die ergriffen werden, um durch Abnehmen die eigene Traumfigur wiederzuerlangen. Nebenwirkungen wie Depressionen oder der JoJo-Effekt werden hierbei ohne weiteres in Kauf genommen. Dabei gibt es Möglichkeiten, Tipps und Tricks, das Idealgewicht ohne schwerwiegende Folgen und stattdessen mit einer veränderten Ernährung (und mit Disziplin, komplett ohne sie geht es leider nicht) zu erhalten und behalten.

Jeder Körper arbeitet anders und braucht eine individuelle Ernährung

Die Diät, die dem einen nichts bringt, ist für den anderen schon wieder zu viel. Jeder Stoffwechsel hat seine kleinen Besonderheiten, die bei einer gesunden Ernährung beachtet werden müssen. Daher sollte sich jede Mahlzeit nach dem eigenen Körper richten und nicht nach irgendeiner vorgeschriebenen Menge. Wichtig ist, dass auf die Auswahl und die Zusammensetzung des Essens geachtet wird. Die Menge spielt einen sekundären Faktor. Der Leitspruch des Autors Tabou Banganté Blessing Braun lautet: Du kannst Kalorien zählen, aber Kalorien zählen nicht. Essen mit Freude, Abnehmen mit Spaß!

Zwar wird jeder durch eine richtige und dem Körper angemessene Ernährung schlanker und definierter. Dennoch gibt es Nebenwirkungen. Positive Nebenwirkungen. Glatte, straffe Haut, schöneres Haar, Muskelaufbau und ein veränderter Lebensstil sind nur einige der Beispiele, die der Autor im Zuge seiner Ernährungsmethode benennt und an sich selbst und vielen seiner Kunden erkennen konnte.

Wissen, welche Lebensmittel schädlich sind und welche unbedingt in die Ernährung aufgenommen werden sollten

Die Lebensmittelindustrie rät uns mittlerweile von Produkten ab, die eigentlich essentiell sind, den Körper stärken und ihn mit dem Grundlegendsten versorgen. In diesem Buch sollen Mythen aufgeklärt und die Lebensmittel aufgezeigt werden, die zu einem gesunden und glücklichen Leben führen und einen zu großen Bauch wieder zu dem machen, wie man ihn eigentlich haben möchte. Neben ausführlichen Erklärungen sowie Methoden und weiteren Ansätzen zum Abnehmen lassen sich in dem Buch viele Tabellen finden, die über Funktion und Inhaltsstoffe des jeweiligen Nahrungsmittels informieren und einen ersten, schnellen Überblick verschaffen können.

Aber was muss gegessen werden, um abzunehmen und gesund zu sein? Warum werden pflanzliche Öle verpönt, obwohl sie viele wichtige Vitamine enthalten? Welche Rolle spielen Kräuter und Trockenfrüchte in der täglichen Ernährung? Und warum bedeutet Bio nicht automatisch gesünderes Essen? Tabou Banganté Blessing Braun zeigt ergänzende und alternative Methoden, die zu Gewichtsverlust und Lebensfreude führen.

Bibliographische Angaben

Erscheinungsdatum 05.11.2019 bei indayi edition. ISBN 978-3-947003-82-2, Hardcover, ca. 606 Seiten, 24,99€. Auch erhältlich als E-Book.

Über den Autor Tabou Banganté Blessing Braun

Der Autor Tabou Banganté Blessing Braun ist ein freier und unabhängiger Denker und investigativer Autor, der gerne über schwierige und unbeliebte Themen schreibt. Mit seinem gesammelten, geballten Wissen, seinen Forschungen und Selbstexperimenten bringt er seine Leser und die Welt ein Stückchen näher, macht sie gesünder und glücklicher. Er ist spezialisiert auf Schwierigkeiten und Probleme in den Bereichen Job und Karriere, Beziehung und Familie, Lebensplanung, Gesundheit, psychische Blockaden und vielen mehr. Er berät und begleitet Menschen, damit sie erfolgreich wachsen und mit ganz einfachen, leichten, genialen, innovativen Techniken und Tipps ihr Leben meistern können. Seine Bücher bringen jeden, auch resistente Skeptiker, weiter.

Der Überallbürger, wie er sich nennt, wohnt und lebt in Deutschland und flirtet gerne mit der Stadt der Wissenschaft Darmstadt.

Sein unverwechselbarer Schreibstil, geprägt von seiner afrikanischen und französischen Muttersprache, ist sein Erkennungsmerkmal und wurde dem Text erhalten und nun behutsam lektoriert.

WARNUNG:

Das Lesen der Bücher von Tabou Banganté Blessing Braun kann deine Augen öffnen, die Ohren sensibilisieren, die Zunge schärfen, dein Herz berühren, dein Leben beeinflussen, deinen Horizont erweitern, deine Sorgen beseitigen, dich gesund machen und erhalten, dein Schicksal verändern und dich glücklich machen.

Über den Verleger Dantse Dantse

Der Autor Dantse Dantse ist gebürtiger Kameruner und Vater von fünf Kindern. Er hat in Deutschland studiert und lebt seit über 25 Jahren in Darmstadt. Stress, Burnout, Spiritualität, Gesundheit, beruflicher Erfolg, Kindererziehung, Partnerschaft, Sexualität, Liebe und Glück – das sind nur einige Themen, zu denen der Coach und Erfolgsautor Dantse Dantse in den letzten Jahren erfolgreich Bücher veröffentlicht hat.

Seit 2015 ist Dantse Dantse auch Verleger. Mit seinem Verlag indayi edition will er einen Akzent setzen: Menschen mit Migrationshintergrund und besonders jungen afrikanischen Autoren die Möglichkeit geben, mit ihren Büchern das deutsche Publikum zu begeistern. Ferner soll indayi edition eine wichtige Rolle für die Integration spielen und durch die deutsche Sprache die Menschen zusammenbringen.

Portrait

Über indayi edition

indayi edition ist ein aufstrebender, kleiner, bunter, außergewöhnlicher Start-up-Verlag in Darmstadt, der erste deutschsprachige Verlag, der von einem afrikanischen Migranten in Deutschland gegründet wurde. Hier wird alles veröffentlicht, was Menschen betrifft, berührt und bewegt, unabhängig von kulturellem Hintergrund und Herkunft. Indayi edition veröffentlicht Bücher über Werte und über Themen, die die Gesellschaft nicht gerne anspricht und am liebsten unter den Teppich kehrt, unter denen aber Millionen von Menschen leiden. Bücher, die bei indayi erscheinen, haben das Ziel, etwas zu erklären, zu verändern und zu verbessern – seien es Ratgeber, Sachbücher, Romane oder Kinderbücher. Das Angebot ist vielfältig: von Liebesromanen, Ratgebern zu den Themen Erotik, Liebe, Erziehung, Gesundheit, Krebs und Ernährung, spannenden Thrillern und Krimis, psychologischen Selbsthilfebüchern, Büchern über Politik, Kultur, Gesellschaft und Geschichte, Kochbüchern bis hin zu Kinder- und Jugendbüchern.

News-ID: 1064924 • Views: 967 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1064924/Designer-Bauch-statt-grosser-Kleiner-Bauch.html>