
Eine Generation der dicken Bäuche

04.11.2019, 14:28 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *indayi edition*



Es ist noch nie so einfach wie in unserer jetzigen Zeit gewesen, sich einen Bauch anzuesen, der irgendwann größer ist, als eigentlich gewollt. Die heutige Ernährung und die Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel machen es möglich! Auf dem Weg zu einem schlankeren und gesünderen Leben gibt es einiges zu beachten – und das nicht erst, wenn es zu spät ist. Der Autor Tabou Banganté Blessing Braun weiß, worauf es ankommt und widmet diesem Thema daher gleich eine ganze Buchreihe.

In dem ersten Band der Reihe, das den Namen „Fettbauch Generation“ trägt, beginnt Braun ganz am Anfang. Denn wer abnehmen will, der sollte auch wissen, woher das ungeliebte Fett um die Hüften überhaupt stammt und was es für Auswirkungen auf unseren Körper und unsere Psyche haben kann. Sport alleine reicht nicht – auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung kommt es an und nicht auf eine Hungerdiät. In diesem Buch wird unter anderem entschlüsselt, welche Lebensmittel besonders gefährlich sind und was es mit dem Jo-Jo-Effekt auf sich hat. Mit einem Augenzwinkern stellt Braun zudem Rezepte zur Verfügung, von denen lieber die Finger gelassen werden sollten.

Die richtige Ernährung ist wichtig, aber wir verzichten auf Lebensmittel, die wichtig für uns sind

Wir ernähren uns nicht ausgewogen und nehmen auch nicht das zu uns, was für unseren Körper gut ist. Schuld daran ist zum einen die Lebensmittelindustrie, die uns beispielsweise von pflanzlichen Ölen abrät, obwohl diese viele Vitamine enthalten, die wir täglich zu uns nehmen sollten. Zudem ist unserer Nahrung, auch wenn „Bio“ darauf steht, längst nicht mehr das, was es einmal war. Es ist also besonders wichtig, dass wir dieser negativen Entwicklung entgegenwirken und uns unserer Ernährung wieder bewusst werden, bevor es zu spät ist. Zucker, zu viel Alkohol und zu viele Weizenprodukte sind nur einige Beispiele, die wir in unserer Ernährung drastisch reduzieren sollten. Braun spricht dabei nicht von einem kompletten Verzicht – denn wer will schon das Stückchen Kuchen am Wochenende liegen lassen? – sondern von einem kontrollierten Konsum. Mit seinem Buch möchte der Autor erreichen, dass die Menschen ein Bewusstsein für das entwickeln, was sie tatsächlich essen.

Ein dicker Bauch gleicht nicht dem anderen dicken Bauch

Es gibt unterschiedliche Arten von Bauchfett – der Bauch des einen muss also nicht zwingend wie der des anderen aufgebaut sein. Jeder große Bauch entsteht anders und will unterschiedlich behandelt werden. Was dem ersten guttut

muss also nicht bei dem zweiten wirken. Das ist besonders frustrierend, wenn nach einer tatsächlich wirkenden Methode zum Abnehmen gesucht wird.

Auch gefährlich: Oft wird ein Bauch erst dann sichtbar, wenn sich schon ein Übermaß an Fett gesammelt hat. „Sofort-Diäten“ und langes Hungern helfen dann meistens nicht mehr (und sind auch nicht gesund) und führen nur zu dem altbekannten Jo-Jo-Effekt, der uns lediglich ärgert und ein schlechtes Gefühl gibt.

Zu einer schlankeren Figur gehört also auch ein Grundwissen, das nicht nur eine richtige Ernährung beinhaltet, sondern bereits bei der Entstehung und Zusammensetzung des Bauchfetts beginnt. In diesem ersten Buchband beschäftigt sich Autor Braun genau damit, bevor er im nächsten erklärt, wie ohne Verzicht auf Genuss und Lebensfreude effektiv und anhaltend abgenommen werden kann.

Bibliographische Angaben

Erscheinungsdatum 29.10.2019 bei indayi edition. ISBN 978-3-947003-81-5, Taschenbuch, ca. 500 Seiten, 19,99€.
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: 1066415 • Views: 582 (Stand: 29.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1066415/Eine-Generation-der-dicken-Baeuche.html>