



# Leseprobe

Jessie Inchauspé

## Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch

Mit dem Vier-Wochen-Programm gegen Heißhunger und Stimmungstiefs für ein Leben voller Energie - Mit 100 super einfachen Rezepten - The Glucose Goddess® Method

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 25,00 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 24. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

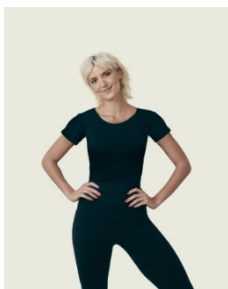
## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Wie gehen wir energiegeladen durch den Tag, statt müde am Morgen und nachmittags erschöpft zu sein? Wie essen wir entspannt worauf wir Lust haben, ohne uns gegen Heißhunger stemmen zu müssen oder Verzicht zu üben? Mit dem Glukose-Trick für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel lebt es sich rundherum besser: schöne Haut, ausgeglichene Stimmung, weniger Anfälligkeit für zahlreiche Erkrankungen. In ihrem zweiten Buch setzt Jessie Inchauspé ihre überzeugenden Hacks für uns in den Alltag um. Mit einfachen Rezepten zu jedem Ernährungs-Trick, zusätzlichen Infos zum neuesten Stand der Wissenschaft und einem 4-Wochen-Plan zur direkten Umsetzung. So gelingt es jedem, aktiv zu werden, sein Glukose-Level in den Griff zu bekommen und sich besser denn je zu fühlen.



### Autor

## Jessie Inchauspé

---

Jessie Inchauspé ist eine französische Ernährungsexpertin, Unternehmerin und Autorin. Als Biochemikerin hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Wissenschaft in einfache Tipps für Gesundheit und Wohlbefinden zu übersetzen. 2019 startete sie den Instagram-Account *Glucose Goddess*, der über 1,7 Mio. Follower begeistert, eine täglich wachsende Fangemeinde. In ihrem ersten Buch, dem internationalen Bestseller »Der Glukose Trick«, der in 40 Sprachen übersetzt wurde, teilt sie ihre

Jessie Inchauspé  
Der Glukose-Trick – Das Praxisbuch

