

Die neue Kunst des Krieges gegen die Pfunde heißt "Samurai-Diät"

Datum: 15.12.2011 13:45

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Perlen Verlag



Der Diät-Samurai

Es ist ein neuer und radikaler Diätansatz, mit dem zehn Kilogramm Netto-Gewichtsverlust in zwei Wochen erreicht werden können. In dem gerade erschienenen E-Book "Samurai-Diät. Die neue Kunst des Krieges gegen die Pfunde" wird auf der Grundlage neuester Erkenntnisse der Stoffwechselforschung erklärt, wie das funktioniert und warum es sogar gesund ist. Dabei stellt der Autor seine eigene Entdeckung vor: die autonome Fett-Muskel-Brücke.

Der Publizist und promovierte Philosoph Reginald Grüenberg hatte keine Geduld für den monatelangen Verzicht auf kulinarische Genüsse und suchte eine Alternative zu den herkömmlichen Diäten. Vor zehn Jahren entwickelte er eine neue Methode der Gewichtskontrolle, die zu seinem Lebensstil passt. Die Basis dieser anspruchsvollen "Samurai-Diät" ist eine einzigartige Kombination aus Heilfasten, Ausdauer- und Kraftsport. Das Ergebnis ist die radikalste und effizienteste Diät, die je entwickelt wurde. Zwei Wochen lang wird keine feste Nahrung zugeführt, dabei jeden Tag ein Trainingspensum von mindestens 60 Minuten Laufen und 30 Minuten Gymnastik und Krafttraining absolviert. Als Standardgröße soll damit eine Netto-Gewichtsabnahme von zehn Kilogramm erreicht werden.

Grüenberg experimentierte jahrelang lang mit dieser Methode und stellte positive Resultate fest, die weit über den reinen Gewichtsverlust hinausgingen. Er wurde stärker, ausdauernder, nahm nicht mehr so schnell zu und jede neue Samurai-Diät war einfacher zu bewältigen als die vorherige. Das Entscheidende dabei ist eine Entdeckung, welche die Ernährungs- und Stoffwechselforschung revolutionieren könnte: Es gibt offenbar einen Mechanismus zum Aufbau von Muskeln, der ohne die Zufuhr externer Proteine über die Nahrung funktioniert, und zwar durch den ausschließlichen Abbau von Körperfett. Grüenberg nennt es die "autonome Fett-Muskel-Brücke". Nach heutigem Stand der Wissenschaft ist dieser Vorgang unbekannt. Doch die Samurai-Diät zeigt, dass die Muskelmasse bei vollständigem Nahrungsentzug nicht nur erhalten, sondern auch vergrößert werden kann.

Eine Samurai-Geschichte aus dem 16. Jahrhundert ist der rote Faden, an dem entlang die Prinzipien und die Techniken der Samurai-Diät erläutert werden. Die umfangreichere INTEGRAL-Version des Buches beinhaltet alle Tipps und Tricks zur Anwendung dieser anspruchsvollen Diät sowie ein vollständiges 14-Tage-Programm, das basierend auf der zehnjährigen Erfahrung des Autors ganz lebensnah gehalten ist.

Die Samurai-Diät ist sicher nicht für jeden geeignet, denn sie setzt eine gesunde Konstitution und ein Minimum an Kondition voraus. Doch die Theorie, die dahintersteht, ist für alle interessant, die mehr über Ernährung, Gesundheit, Körperfunktionen und

Gewichtskontrolle wissen wollen. Besonders für zwei Berufsgruppen, die im Licht der Öffentlichkeit stehen, bietet die Samurai-Diät ein neues Instrument zur schnellen Gewichtsregulierung, nämlich für Sportler und Schauspieler.

Das Buch „Samurai-Diät. Die neue Kunst des Krieges gegen die Pfunde“ ist als E-Book bei epubli, im Amazon Kindle-Store und im Apple iBookstore in zwei Ausführungen erschienen: KOMPAKT-Version für 1,99 € (ca. 50 Druckseiten), ISBN 978-3-8442-0902-0
INTEGRAL-Version für 8,99 € (ca. 150 Druckseiten), ISBN 978-3-8442-0903-7

Website zum Buch: <http://www.samuraidiaet.de>

Pressematerialien: <http://www.samuraidiaet.de/pressematerial.html>

Die Samurai-Legende: <http://www.samuraidiaet.de/die-samurai-legende-1.html>

Inhaltsangaben beider Versionen: <http://www.samuraidiaet.de/das-angebot-1.html>

Vita des Autors: <http://www.samuraidiaet.de/reginald-gruenenberg-1.html>

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Anne Gamalski
Schönhauser Allee 43a
10435 Berlin
Email: presse@samuraidiaet.de
Fon: 030-683 262 12
Fax: 030-417 258 43
Mobil: 0151-516 023 17
Web: www.samuraidiaet.de

Der Perlen Verlag in Berlin verlegt anspruchsvolle Sachbücher und Belletristik. Das Motto des Perlen Verlags lautet "Die einfachen Dinge überlassen wir den anderen". In Zusammenarbeit mit epubli werden derzeit alle Titel des Programms auch als E-Books auf allen großen Plattformen angeboten.
www.perlenverlag.de