Nach der Entscheidung zu einer Adipositas-OP verändert sich vieles in der Welt des Patienten. Denn auch wenn diese schwere Entscheidung nun getroffen ist, kommt nach der Magenverkleinerung eine Reihe an herausfordernden Wochen auf Sie zu. Der sensible Magen muss sich nun an die neuen körperlichen Umstände anpassen und darf nicht überreizt werden. Deshalb muss genau auf die Portionsgrößen und Verträglichkeit der verschiedenen Mahlzeiten geachtet werden, um körperlichen Reaktionen wie Muskelschwund, Müdigkeit oder dem Dumping-Syndrom vorzubeugen. In diesem Buch begleitet Sie die Autorin Nadine Pahlenfeld auf dem Weg nach der Adipositas-OP hin zu Ihrer vollständigen Regeneration. Sie werden versorgt mit Rezepten speziell angepasst auf die einzelnen Ernährungsphasen und erhalten einen umfassenden Überblick über alle Maßnahmen, die getroffen werden sollten, um Ihren Heilungsprozess zu unterstützen. Mithilfe des 10-Wochen-Regenerationsprogramms werden Sie mit Leichtigkeit Ihr neues Körpergefühl von Gesundheit willkommen heißen und sich endlich wohl im eigenen Körper fühlen.

sinaveria

Nadine Pahlenfeld

Kleiner Magen großartige Mahlzeiten

Kleiner Magen großartige Mahlzeiten

Das Kochbuch mit dem 10 Wochen Regenerationsprogramm für Schlauchmagen- und Bypasspatienten

Die Ernährung nach der Adipositas Op

Nadine Pahlenfeld