



Nem csupán a modern-kori emberiség életében szerepel kiemelt napirendi pontként a pluszkilók elleni hadjárat. Egy angol üzletember, még jóval a forradalmian új étrendjéről ismertté vált Robert Atkins előtt felismerte a szénhidrátmentes diéta jótékony hatásait.

William Banting 1863-ban dolgozta ki módszerét, amely hazájában és a tengerentúlon is nagy népszerűségnek örvendett: az elszánt fogyni vágyók húst hússal ettek reggel, délben, este, és kíméletlenül számúzták asztalukról a disznóból készült ételeket és a burgonyát is.

[Bővebben>>>](#)