

Die Ich-Ernährung

Ohne Diät gesund und glücklich

Gebundene Ausgabe



18,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

221x148x23mm (LxBxH)
1. Auflage 2017
Seiten: 224
EAN: 9783776628012
Art.-Nr.: 42801

KOSMOS

Produktinformationen "Die Ich-Ernährung"

Ich esse, wie es (zu) mir passt! Es gibt kein Paar Schuhe, das allen Menschen auf Erden passt. Warum sollten es dann eine Ernährungsweise geben, die für alle richtig ist? Blicken Sie noch durch im Dschungel der Ernährungsratgeber? Welche Diät wird noch mal diese Woche empfohlen? Welche Lebensmittel stehen gerade auf der Verbotsliste? Fakt ist: Es gibt nicht die eine Ernährungsweise, die für alle funktioniert. Wir haben unterschiedliche Stoffwechsel und müssen die Ernährung auf unsere individuellen Bedürfnisse abstimmen. Doch dafür müssen wir erst mal herausfinden, was uns guttut. Malte Rubach räumt auf mit Ernährungsmythen, erklärt die Zusammenhänge von Ernährung, Stoffwechsel und Gesundheit und gibt praktische Hilfestellung, damit wir wieder lernen, auf unseren Körper zu hören. Mit zahlreichen Tests und Anregungen zu Selbstversuchen - für die individuelle Ich-Ernährung und für Genuss ohne schlechtes Gewissen. - Keine Gebote, keine Verbote: Mit diesem Buch brauchen Sie nie wieder eine Diät! - Der ausgewiesene Ernährungsexperte klärt über Ernährungsmythen auf - Großer Praxisteil mit Selbsttests, Fragebögen und Protokollen

The logo for Kosmos, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, oriented vertically within a dark blue rectangular background.