

Presseinformation

Susanna Bingemer

Fette Helden – von Avocado bis Walnussöl

Schlank & fit mit den Top 15

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 70 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (D)/15,50 € (A)/19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6835-1

Erscheinungsdatum: Februar 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Gesunde Fette macht fit und schlank: Die neuesten Erkenntnisse zum Thema Fett

Fett ist nicht per se böse und wird auch nicht automatisch zu Hüftspeck, das hat sich inzwischen schon herumgesprochen. Dennoch herrscht noch einige Verwirrung rund um diesen lebenswichtigen Stoff und kaum ein Bestandteil unserer Nahrung wird so kontrovers diskutiert. Basierend auf aktuellen Studien und Erkenntnissen informiert **Fette Helden** klar und einfach: Welche Fette sind gesund, welche nicht und warum? Mit welchen Fetten kann ich sogar abnehmen und fit werden? Was bedeutet ketogene Ernährung? Wieso brauchen wir mehr Omega-3-Fettsäuren? Welche sind die Top-Fettquellen und wie können diese einfach im Alltag eingebaut werden? 15 Porträts der wichtigsten Nahrungsmittel, in denen besonders viele gesunde Fettsäuren stecken, zeigen jeweils die Benefits und die optimalen Verwendungsformen. Im Rezeptteil gibt es dazu genussvolle – überwiegend vegetarische – Ideen und Wochenpläne. So werden unter anderem Avocado, Ei, Seefisch, Oliven, Walnussöl und Hanfsamen vorgestellt und in alltagstauglichen Rezepten verarbeitet. Da Ernährung nur eine Säule eines ausgewogenen Lebensstils ist, wird das Buch durch ein Kapitel zu Bewegung, Entspannung und eine gesunde Alltagsroutine abgerundet.

Susanna Bingemer ist ausgebildete Journalistin und Food-Autorin. Seit vielen Jahren schreibt sie für Magazine und in Büchern über kulinarische Traditionen und Trends. Dabei fasziniert sie besonders die Frage, wie Essen die Gesundheit beeinflusst. Ihr Wissen über gesunde Ernährung gibt sie auch in Kursen und auf ihrem Blog www.eatsleepgreen.de weiter. Susanna Bingemer lebt in München und betreibt dort gemeinsam mit Hans Gerlach das Büro „food und text“. Für Gräfe und Unzer haben sie gemeinsam die Bücher „Kochen mit Superfoods“ und „Superfoods. Kraftpakete aus der Natur“ geschrieben.