



Kurztext

Andrea Pölt

Die richtige Ernährung bei Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin

96 Seiten

Format: 9,0 x 15,4 cm, Nicht definiert

7,99 € (D) / 8,30 € (A) / 11,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5003-5



Viele Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Cholesterin, Bluthochdruck und Gicht entstehen als Folge falscher Ernährung und mangelnder Bewegung. Beim gemeinsamen Auftreten von mehr als drei der genannten Krankheiten spricht man vom "Metabolischen Syndrom". Durch die richtige Auswahl und Menge von Nahrungsmitteln kann die Entstehung ernährungsbedingter Erkrankungen ganz einfach verhindert werden. Zusätzlich lassen sich Verlauf und Schweregrad durch Umstellung der Ernährungsgewohnheiten gezielt positiv beeinflussen. Der Kompass fasst alle grundlegenden und hilfreichen Informationen zum Thema Metabolisches Syndrom zusammen. Der Kern ist der Tabellenteil mit einer Auflistung von rund 1.500 Lebensmitteln. Das Ampelsystem bietet eine schnelle Übersicht. Anhand der farbigen Punkte lässt sich auf einen Blick erkennen, ob ein bestimmtes Lebensmittel bei der jeweiligen Erkrankung geeignet ist, man weniger davon essen sollte, oder am besten gleich die Finger davon lässt.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.