

Kurztext

Deepak Chopra

Wonach wir wirklich hungern

ePub

16,99 € (D) / 16,99 € (A) / 24,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4368-6



Das Angebot an Diäten ist unüberschaubar, und jede Diät hat einen Haken: Sie alle gehen von der falschen Motivation aus, denn immer sind sie verbunden mit Verzicht und Beschränkung. Statt eines strikten Ernährungsprogramms stellt Bestseller-Autor Deepak Chopra die Frage, welche Lücke durch schädliche Essgewohnheiten tatsächlich gefüllt werden soll - wonach man also wirklich hungert. Der Körper ist nur der Spiegel dessen, was in uns vorgeht, und nur, wer ein Bewusstsein für die eigenen Angewohnheiten wie unachtsames, schnelles Essen oder Gleichgültigkeit gegenüber Zutaten und Zubereitung entwickelt, kann ein ausbalanciertes und gesundes Leben führen. Er zeigt praktische Alternativen auf, wie jeder sein Denken verändern kann, um eine neue Einstellung zum Essen und zum eigenen Körper zu gewinnen. Chopras Botschaft: Abnehmen kann mit Freude verbunden sein, wenn Essen zum Genuss wird. Mit vielen Selbsttests, fachkundigen Ernährungstipps, Achtsamkeitsübungen und ayurvedische Rezepten.