

Kurztext

Sandra Strehle / Christiane Schäfer

Rezepte für einen gesunden Darm

So bringen Sie Ihren Bauch zur Ruhe

192 Seiten, mit ca. 150 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5202-2



Ein starkes Immunsystem - das möchten wir alle. Dafür brauchen wir einen gesunden Darm. Hier entscheidet sich zu 85 Prozent, ob der Körper in Balance und die Abwehrkräfte stark sind. Leider stressen wir unseren Darm aber viel zu oft. Unwohlsein und mangelnde Fitness sind die Folge. **Rezepte für einen gesunden Darm** von GU steuert dagegen: Aus der Praxis, für die Praxis verfasst, zeigt es leicht und verständlich mit anschaulichen Infografiken, was unser Darm braucht, um in Balance zu bleiben. Und köstliche Rezepte helfen dabei, ihn täglich mit bewusster Ernährung aufs Neue ins Gleichgewicht zu bringen. Leichte, ballaststoffreiche Bauchschmeichler-Rezepte pflegen die Darmflora und stärken unser Wohlbefinden. Ob Frühstück, Snacks, Hauptgerichte oder Dessert - alle Rezepte für den gesunden Darm schmecken so gut, dass sie jeden Tag aufs Neue Lust darauf machen, unserem wichtigsten Immunorgan etwas Gutes zu tun. Damit es gar nicht erst in Stress gerät!