

Presseinformation

Dr. Nicole Schaezler, Martina Kittler

Die Anti-Fettleber-Kur

Rezepte zur Regeneration und Entgiftung der Leber

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 110 Fotos

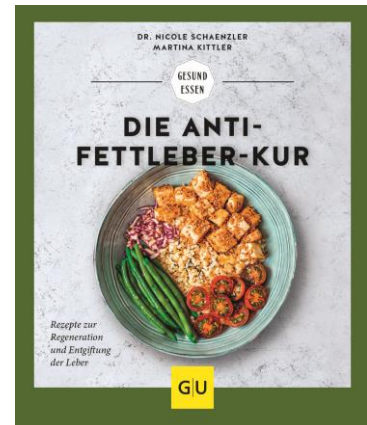
Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7407-9

Erscheinungsdatum: Mai 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Die Entgiftungskur mit den Original-GU-Genussrezepten.

Müdigkeit und wenig Energie, Diabetes oder Bluthochdruck – eine Ursache dafür bleibt häufig lange unbemerkt. Und jeder Dritte ist betroffen! Auch äußerlich schlanke Menschen haben damit zu tun: die Fettleber. Dabei ist die Leber unser größtes Entgiftungsorgan. Fitte Leber = fittes Leben: Ist sie gesund, beugt das vielen Krankheiten vor. Der Schlüssel dafür ist die richtige Ernährung: Die Anti-Fettleber-Kur von GU hilft Schritt für Schritt und mit vielen Tipps, die Leber wieder schlank zu kochen – mit ausgewogenen Rezepten, die alles enthalten, was gesund ist, lecker schmeckt und leicht zuzubereiten ist: magerer Fisch und zartes Fleisch, viel frisches Gemüse, fettarme Milchprodukte und hochwertige Öle. Mit dieser leichten Vollkost können auch Ungeübte sich Tag für Tag ein Stück gesünder kochen, die Leber regenerieren und den Stoffwechsel wieder ins Lot bringen – und Gesundheitsbewusste sich so figurfreundlich ernähren, dass ihre Leber fit bleibt.

Dr. Nicole Schaezler, Jahrgang 1963, ist promovierte Philologin und seit über 25 Jahren als Medizinjournalistin tätig. Als Fachautorin hat sie zahlreiche Bücher zu medizinischen und naturheilkundlichen Themen geschrieben sowie Beiträge zu den Therapiemöglichkeiten der Komplementärmedizin verfasst. Bei GRÄFE UND UNZER sind von ihr unter anderem die Ratgeber »Laborwerte«, »Risiko Bauchfett« und »Hashimoto ganzheitlich behandeln« erschienen. Seit 20 Jahren ist sie zudem Herausgeberin des Gesundheitsmagazins TOPFIT in München.

Martina Kittler ist Oecotrophologin und Kochdozentin in München. Als Autorin zahlreicher Kochbücher bringt sie ihr über die Jahre hinweg erworbenes Wissen ein. Sie versteht es, Genuss und gesunde Ernährung in alltagstaugliche und unkomplizierte Rezepte zu packen.