

Kurztext

Anne Kamp

Histaminintoleranz

Genussrezepte für Ihr Wohlbefinden

192 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

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

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

ISBN: 978-3-8338-5932-8



Die Diagnose Histaminintoleranz enttarnt endlich den Unruhestifter. Doch was sind die nächsten Schritte und wie werde ich beschwerdefrei? Histamin ist ein natürliches Produkt unseres Körpers und steckt zudem in einigen Lebensmitteln. Ein Weniger in der täglichen Ernährung ist der Schlüssel, zu genussvollen Tagen ohne unliebsame Folgen. Mit dem 3-Stufen-Plan und fundiertem, verständlich vermitteltem Hintergrundwissen ist der Einstieg in eine histaminarme Ernährung leicht. Gestalten Sie Ihren Speisenplan verträglich und abwechslungsreich. Erproben Sie Ihre ganz persönliche Grenze für die Histaminaufnahme und genießen Sie jeden Tag neue Lieblingsrezepte. Denn jetzt wissen Sie: Histamin in Maßen: ja. Beschwerden? Nein, Danke!