

Presseinformation

Mathilde Betti

Gesund essen in der Schwangerschaft

Es ist leichter, als du denkst

Umfang: 160 Seiten mit ca. 100 Fotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Hardcover

Preis: 19,99 € (DE)/ 20,90 € (AT)/ 28,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7878-7

Erscheinungsdatum: Juni 2021

 Auch als
eBook
erhältlich.



Endlich zeitgemäße Antworten und klare Entscheidungshilfen zur richtigen Ernährung in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft bekommt das Thema "Ernährung" einen besonders hohen Stellenwert: Was darf ich essen? Was soll ich lieber meiden? Was ist gesund für mein Baby? Und was tut mir selbst gut? Mathilde Betti gibt in **Gesund essen in der Schwangerschaft** Antworten auf all diese drängenden Fragen. Dabei kann sie nicht nur auf ihre eigene Erfahrung als zweifache Mama zurückgreifen. Durch ihre Tätigkeit für die bekannte Plattform babyclub.de weiß sie nur zu gut, was auch andere Schwangere beschäftigt. Daher weiß sie auch, dass gerade in der Schwangerschaft eine auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Ernährung von großer Wichtigkeit ist. Die Autorin bietet deshalb fundierte Informationen und liefert damit eine kompetente Entscheidungshilfe in allen Ernährungsfragen.

Mathilde Betti ist Online-Redakteurin bei babyclub.de, freie Journalistin und Texterin. Mit ihrem Mann und ihren zwei kleinen Kindern lebt sie in Stuttgart. Durch ihre Tätigkeit für babyclub.de konnte sie für die Arbeit an diesem Buch nicht nur auf ihre eigenen Erfahrungen aus der Schwangerschaft zurückgreifen, sondern auch auf das gesammelte Wissen der „Hebammensprechstunde“.