

Presseinformation

Doris Fritzsche
Cora Wetzstein

Rezepte für Herz und Gefäße

So schalten Sie Risikofaktoren aus und reduzieren Ihr Gewicht

Umfang: 192 Seiten mit ca. 110 Fotos
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur
Preis: 19,99 € (DE)/ 20,90 € (AT)/ 26,90 SFr (CH)
ISBN: 978-3-8338-8130-5
Erscheinungsdatum: April 2022

 Auch als eBook erhältlich.



Wirksame Ernährungsstrategien gegen Diabetes und Herz- Kreislauf- Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Krankheiten sind Todesursache Nummer 1 in Deutschland. Die typischen Auslöser: Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes Typ 2. Diese Stoffwechselerkrankungen treten häufig gemeinsam auf und verstärken sich gegenseitig. Oft gehen sie einher mit chronischen Entzündungen, erhöhten Harnsäurewerten und Fettleber. Die gute Nachricht: Eine Anpassung des Lebensstils ist eine effektive und nebenwirkungsfreie Behandlungsmethode. **Rezepte für Herz und Gefäße** erklärt Hintergründe und Zusammenhänge der Herz- und Gefäßkrankheiten und bietet mit leckeren Rezepten, besonderen Scheinfasten-Tagen und vielen Alltagstipps ein umfassendes Konzept zur aktiven Risikovermeidung. Starten Sie in ein gesundes, genussvolles Leben!

Doris Fritzsche ist Ökotrophologin, ernährungstherapeutische Beraterin, Sachbuchautorin und in der Weiterbildung tätig. Seit 2000 ist sie mit einer eigenen Beratungspraxis selbstständig. Als Mitglied in verschiedenen Berufsverbänden und Qualitätszirkeln informiert sie sich regelmäßig zu neuen Erkenntnissen der Ernährungsforschung.

Cora Wetzstein ist Ökotrophologin und erfolgreiche Kochbuchautorin. Ihr Herz schlägt für abwechslungsreiche, gesunde Gerichte mit hohem Genussfaktor, die sich in jeder Küche einfach und schnell umsetzen lassen.