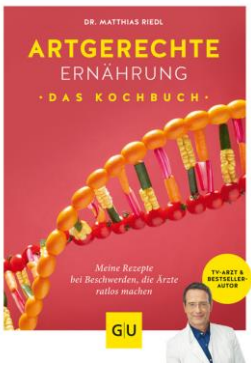
Kurztext

Dr. med. Matthias Riedl / Anna Cavelius

Artgerechte Ernährung – Das Kochbuch

Die besten Rezepte gegen Krankheiten und Beschwerden, die Ärzte ratlos machen

192 Seiten, mit ca. 150 Farbfotos
Nicht definiert
19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 26,90 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-6873-3



Artgerecht lebende Tiere sind glücklicher, gesünder – und sie brauchen weniger Medikamente. Das gilt auch für Menschen. Was so einleuchtend klingt, vermittelt Ernährungs-Doc Matthias Riedl jetzt erstmals umfassend und alltagstauglich: Artgerechte Ernährung – Das Kochbuch hilft allen, die verstehen möchten, was ihr Körper wirklich für die Gesundheit braucht, mit praxisnahen Tipps und einer großen Auswahl an Rezepten, die sich am Lebensstil und Arbeitsalltag orientieren. Gesund bleiben bis ins hohe Alter wird damit jetzt noch einfacher. Leicht verständlich erklärt der Ernährungs-Doc die Grundlagen der optimalen Ernährung, vom persönlichen Energiebedarf bis zu allen Mikro- und Makronährstoffen, die wichtig sind, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen und fit zu bleiben. Vom Frühstück über die Hauptmahlzeiten bis zu den Desserts und Snacks reichen die ausgewogenen, leichten Gerichte. So kann jeder nach seiner Art von morgens bis abends gesund genießen. Mit einer Nebenwirkung: Es schmeckt!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.