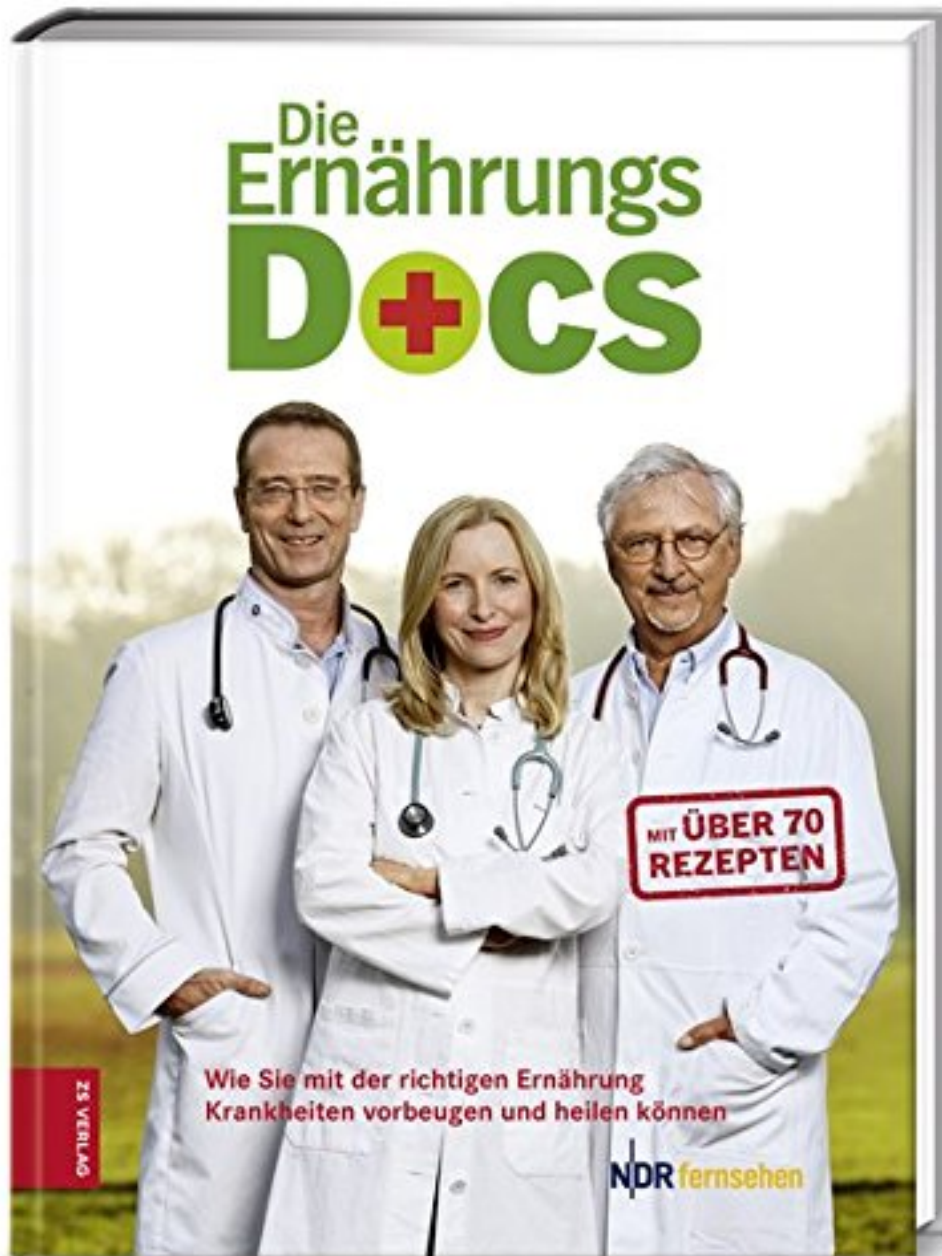


Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung
Krankheiten vorbeugen und heilen



Verlag: ZS Verlag GmbH

Autor: Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen

Seitenzahl: 248 Seiten

Sprache: Deutsch

PDF

Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen
Gebundenes Buch

"Mehr als die Hälfte unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Es liegt auf der Hand, das Übel an der Wurzel zu packen, statt zur Pille zu greifen." Darin sind sich Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und Dr. med. Matthias Riedl einig. In ihrem Kochbuch zur gleichnamigen TV-Sendung geben die "Ernährungs-Docs" erste Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen wie bei Typ-2-Diabetes, Migräne oder Fettleber mit speziellem Essen oft mehr erreicht werden kann als mit Tabletten. Richtig kochen bei Krankheit - das geht einfach und lecker! Auch gesunde Menschen können mit bewusstem Essen vielen Krankheiten vorbeugen. Die Ernährungstherapie der Top-Mediziner baut auf der neuesten wissenschaftlichen Forschung auf. Die Ernährungs-Docs zeigen, wie Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe wirken, räumen mit Ernährungsmythen auf und erklären, welche Lebensmittel sich bei welchen Beschwerden günstig auswirken und wo es heißt "Finger weg". Da gesunde Ernährung auf Dauer nur durchgehalten wird, wenn sie auch schmeckt, präsentieren die Ernährungs-Docs mehr als 70 leckere Rezepte für ein gesundes Wohlbefinden. Ob Frühstück, Snack, Hauptmahlzeit oder Dessert - mit diesen Rezepten zum Gesundwerden und -bleiben und den ärztlichen Empfehlungen, welches Gericht bei welcher Krankheit geeignet ist, kann jeder sein eigener Arzt sein. Mit dem beiliegenden Ernährungs-Tagebuch werden Ernährungsgewohnheiten und eigene Marotten erkennbar und gut bzw. schlecht bekömmliche Lebensmittel entlarvt.

<https://rapidgator.net/file/91aa979ee35950e0c1e5aaf51c0ac788/lvWMAck9X.pdf.rar.html>