

Die Ernährungs-Docs - Supergesund mit Superfoods

Die 10 wichtigsten Lebensmittel, um körperlich und geistig fit und gesund zu bleiben

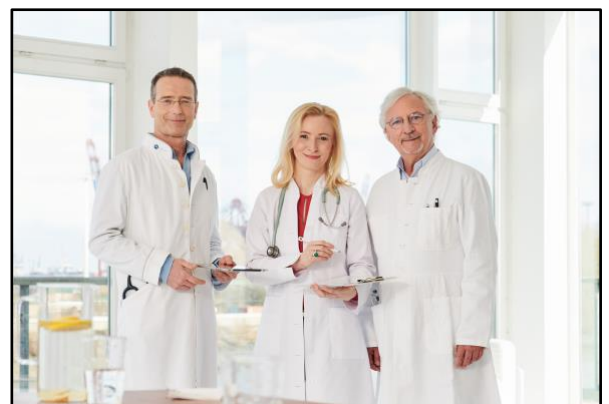


Die Ernährungs-Docs
Supergesund mit Superfoods -
Die 10 wichtigsten
Lebensmittel, um körperlich
und geistig fit und gesund zu
bleiben
160 Seiten
19,99 € (D) / 20,60 € (A)
ISBN 978-3-89883-884-9
ET: 7. Januar 2019

Die Superfoods der Superdocs: Die Ernährungs-Docs stellen in ihrem neuen Buch die 10 heimischen Überflieger-Lebensmittel für Gesundheit und Wohlbefinden vor. An jeder zweiten Erkrankung ist eine falsche Ernährung beteiligt. Umso wichtiger wird die Frage: „Wie sieht eine gesunde Ernährung aus und welche Nahrungsmittel tun dem Körper wirklich gut?“ Die Antwort darauf liefert das TV-Ärzte- und Bestseller-Trio Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und Dr. med. Matthias Riedl.

Superfoods müssen nicht weit gereist sein: Brokkoli, Apfel, Spinat, Heidelbeeren, Lein, Walnüsse und Co. sind die gesündesten Lebensmittel der Welt. Vollgepackt mit Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, essenziellen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen, können sie das Immunsystem stärken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und anderen Krankheiten vorbeugen und machen damit Nahrungsergänzungsmittel und so manches Medikament überflüssig. Und genau deshalb sollten sie so oft wie möglich im Einkaufskorb und auf dem Teller landen. In dem Ratgeber und Kochbuch der Ernährungs-Docs wird jedes der 10 Superfoods in einem Steckbrief mit allen wichtigen Infos, Tipps und Tricks vorgestellt. Dazu gibt es jeweils sechs abwechslungsreiche Rezepte – von Frühstück über Mittagessen und fixes Abendessen bis hin zu raffinierten Snacks, um dieses Wissen gleich ganz einfach in die Praxis umzusetzen.

„Mehr als die Hälfte unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Es liegt auf der Hand, das Übel an der Wurzel zu packen, anstatt zur Pille zu greifen.“ Darin sind sich Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und Dr. med. Matthias Riedl einig. Hilfe zur Selbsthilfe geben „Die Ernährungs-Docs“ bereits in der gleichnamigen TV-Doku im NDR mit riesigem Erfolg. Mit ihren wertvollen Expertentipps und 80 genussvollen, gesunden Rezepten kann jeder in der Küche zu seinem eigenen Arzt werden.



© Andreas Sibler für ZS Verlag

