

(Free) Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz: Alles, was Sie über herzgesunde Lebensmittel wissen müssen. 80 Rezepte, fettarm und herzgesund

Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz: Alles, was Sie über herzgesunde Lebensmittel wissen müssen. 80 Rezepte, fettarm und herzgesund

Von Andrea Flemmer

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #485082 in BcherVerffentlicht am: 2014-01-03Erscheinungsdatum: 2014-01-03Abmessungen: 8.39 x .67b x 6.14l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 26.Mb

Von Andrea Flemmer : Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz: Alles, was Sie über herzgesunde Lebensmittel wissen müssen. 80 Rezepte, fettarm und herzgesund before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der Ernährungsratgeber für ein gesundes Herz: Alles, was Sie über herzgesunde Lebensmittel wissen müssen. 80 Rezepte, fettarm und herzgesund:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ganz nett...Von IreneWieder einmal ein Ernährungsratgeber mit Rezepten ohne Nhrwertangaben. Da speziell beim Herzen

auch viele Diabetiker angesprochen sind, halte ich das für wenig hilfreich. Wer ständig jedes Rezept berechnen muss, dem vergeht das Kochen. Zudem sollte es für ein Buch in dieser Preisklasse selbstverständlich sein! Der Infoteil ist gut, sogar dass gesttigte Fettsuren lt. neuesten Studien besser sind als ihr Ruf, wird erwähnt. Bis auf die tierischen. Deshalb wird in den Rezepten auf Magermilch und Magerjoghurt zurückgegriffen. Aber auch dazu gibt es neue Erkenntnisse. Ein nettes Buch für alle, die sich ohne große Vorkenntnisse rundum informieren möchten.

Kurzbeschreibung Durch eine herzgesunde Ernährung kann man das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nachweislich um mindestens ein Drittel reduzieren! Basierend darauf zeigt Dr. Andrea Flemmer, was herzgesundes Essen ausmacht und wie man mit den richtigen Lebensmitteln das Herzinfarkttrisiko minimieren kann. Umgesetzt wird dies in 80 köstlichen Rezepten. Dieser Ernährungsratgeber informiert ausführlich über die Erkrankungsrisiken für das Herz. Er liefert viele praktische Tipps, die helfen, die Ernährung langfristig umzustellen. über den Autor und weitere Mitwirkende
Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Die Autorin hat bis heute zahlreiche Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien, Umweltschutz und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Dr. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubiberger Umweltpreises, den sie für ihr kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung erhielt.