

Intuitiv essen

Aktiviere dein natürliches Schlankheitsprogramm

Seit Jahren folgt ein Ernährungstrend auf den anderen, immer wieder wird uns suggeriert, dass wir uns nur gesund ernähren, wenn wir Fleisch von unserer Speisekarte streichen, Fette meiden oder auf Kohlenhydrate verzichten. Ob Paläo, Low Carb oder glutenfrei – all diese Ansätze können zu einer einseitigen, einschränkenden und oft nur mit großem Aufwand umzusetzenden Ernährung führen. Wenn man weder unter einer Nahrungsunverträglichkeit leidet noch chronisch krank ist, gilt bei der Ernährung vor allem eines: Hören Sie auf Ihren Körper und essen Sie nur, worauf Sie Lust haben! Der Ernährungswissenschaftler und Bestsellerautor Uwe Knop beschreibt in diesem Buch, was es mit dem intuitiven Essen auf sich hat und wie es uns nicht nur gesünder, sondern auch schlanker machen kann. Er macht sich stark für 'mündige Essbürger' und zeigt auf, wie wir in das heutige Ernährungsdiktat geraten konnten – und vor allem, wie wir wieder herauskommen. Ein Buch für alle, die nicht länger verschiedene Diäten ausprobieren, sondern endlich wieder darauf hören wollen, was ihr Körper wirklich will und braucht – und damit zu einem für sie gesunden, individuellen Lebensstil und natürlicher Schlankheit finden.

Seit Jahren folgt ein Ernährungstrend auf den anderen, immer wieder wird uns suggeriert, dass wir uns nur gesund ernähren, wenn wir Fleisch von unserer Speisekarte streichen, Fette meiden oder auf Kohlenhydrate verzichten. Ob Paläo, Low Carb oder glutenfrei – all diese Ansätze können zu einer einseitigen, einschränkenden und oft nur mit großem Aufwand umzusetzenden Ernährung führen. Wenn man weder unter einer Nahrungsunverträglichkeit leidet noch chronisch krank ist, gilt bei der Ernährung vor allem eines: Hören Sie auf Ihren Körper und essen Sie nur, worauf Sie Lust haben! Der Ernährungswissenschaftler und Bestsellerautor Uwe Knop beschreibt in diesem Buch, was es mit dem intuitiven Essen auf sich hat und wie es uns nicht nur gesünder, sondern auch schlanker machen kann. Er macht sich stark für 'mündige Essbürger' und zeigt auf, wie wir in das heutige Ernährungsdiktat geraten konnten – und vor allem, wie wir wieder herauskommen. Ein Buch für alle, die nicht länger verschiedene Diäten ausprobieren, sondern endlich wieder darauf hören wollen, was ihr Körper wirklich will und braucht – und damit zu einem für sie gesunden, individuellen Lebensstil und natürlicher Schlankheit finden.



9,99 €

9,34 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783742302298

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7423-0229-8

Verlag: riva Verlag

Erscheinungstermin: 04.12.2017

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2017

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 340 g

Seiten: 288

Format (B x H): 206 x 131 mm

