



Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 13.10.2023

Titel: Was soll ich eigentlich essen? Wie Sie die Ernährung finden, die zu Ihnen passt

Das Buch „**Was soll ich eigentlich essen? Wie Sie die Ernährung finden, die zu Ihnen passt**“ von der Ernährungswissenschaftlerin und promovierten Biochemikerin Dr. Libby Weaver ist übersichtlich und gibt mit ansprechenden Bildern eine gute Zusammenfassung über eine typgerechte Ernährung. Es bietet viele neue "Aha"-Momente und dient als Nachschlagewerk und zur Motivationsauffrischung auf dem Weg zu einer dauerhaften gesunden Ernährung abseits der täglich wechselnden Trend-Diäten.

Wenn man mit den eigenen Essgewohnheiten nicht zufrieden ist, sich nicht wohlfühlt oder einfach an Ernährung interessiert ist, kann dieses Buch gut helfen. Die Autorin führt verständlich durch die Themen der Nahrungsauswahl, Essverhalten und Appetit, zeigt auf, wie wir langfristig etwas an unseren festgefahrenen Gewohnheiten ändern können und beschreibt, was uns guttut.

Keine Diät macht auf Dauer glücklich und gesund, nur ein natürliches Bewusstsein für unseren Körper, unsere Psyche und unsere Umwelt macht uns langfristig fit und vital. Dieser Ratgeber ist sehr informativ und lesenswert, zeigt Fakten, Handlungsfelder und gesunde Alternativen auf.

Das Buch „Was soll ich eigentlich essen? Wie Sie die Ernährung finden, die zu Ihnen passt“ ist im Trias Verlag erschienen und für 31,90 Euro im Handel erhältlich.

www.gustelier.it - info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215

Geschmacksprofis
Esperti di gusto

Genussliebhaber/innen
Amanti della buona cucina

Leckerschmecker von morgen
Giovani buongustai