

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 15.05.2021

Titel: Essen ändert alles

Wie geht Ernährung, ohne den Planeten weiter zu zerstören? Ganz einfach: ohne Lebensmittelverschwendung und pflanzenbasiert.

Im Buch „Essen ändert alles“ stellt Holger Stromberg, Ernährungsexperte und Coach, konkrete Tipps für ein nachhaltiges Ernährungskonzept vor, vom Einkauf bis hin zum fertigen Gericht. Auf knapp 200 Seiten werden verschiedenste Aspekte des Essens durchgesprochen, es gibt Gespräche mit Medizinern, Experten, Informationen über Inhaltsstoffe und viel mehr. Mit 35 feinsten Rezepten, Tipps und Tricks zu einer plastikreduzierenden Meal Prep Methode, einem Einkaufsplan für entspannteres, günstiges Einkaufen und spannendem Hintergrundwissen rund um Essen und Ernährung gibt es Starthilfe für alle Nachahmer. Einfach draufloskochen und -essen war gestern.

Dieser Ratgeber gibt im Bereich der Ernährung wissenswerte Informationen. Es geht um Achtsamkeit mit Nahrungsmitteln, Regionalität, perfekte Lebensmittel für einen gesunden Körper und ein intaktes Immunsystem. Auch die Darmgesundheit wird in diesem Buch näher erläutert, denn diese ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper.

Das Basisbuch für Einsteiger und Genießer die sich zeiteffizient, gesund und vollwertig ernähren wollen.

Das Buch „Essen ändert alles - Das Rezept für ein gesundes, nachhaltiges Leben“ ist im Südwest Verlag erschienen und für 20,00 Euro im Handel erhältlich.