

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 11.12.2020

Titel: Unser Körper, der beste Wegweiser

Ob low carb, paleo, clean eating oder keto: Noch nie gab es so viele Diätformen wie heute. Um schlank und gesund zu bleiben, verzichten viele freiwillig auf bestimmte Lebensmittel. Im äußersten Fall kann dies zu einer einseitigen Ernährungsweise und gesundheitlichen Folgen führen. Doch wer definiert, was gesund ist?

Uwe Knopp ist Ernährungswissenschaftler, welcher sich mit intuitiven Essen und der öffentlich propagierten Ernährungsempfehlung und den damit verbundenen Datenverzerrungen ernährungswissenschaftlicher Studien befasst. In seinem Buch „Dein Körpernavigator zum besten Essen aller Zeiten“ finden Sie die ultimative Anleitung sowohl zu Ihrem besten Essen aller Zeiten als auch zu Ihrem individuellen biologischen Wohlfühlgewicht.

Sein „nativer“ Ansatz basiert auf Daten von mehr als 5000 aktuellen ernährungswissenschaftlichen Studien und Befragungen der sieben großen Fachorganisationen im deutschen Sprachraum. Bezüglich eines gesunden Ernährungsstils sind sich alle überraschend einig: In richtigen Mengen verzehrt sind einzelne Lebensmittel weder gesund noch ungesund. Knop appelliert daher an einen bewussteren Umgang mit sich selbst: „Wir sollten wieder unserem Grundgefühl vertrauen, mehr auf den eigenen Körper hören und lernen zu reflektieren, was uns schmeckt und uns wirklich gut tut“.

Den Schlüssel zum Erfolg sieht Knop nicht im kategorischen Ausschließen bestimmter Lebensmittel, sondern viel mehr in der ältesten Ernährungsform des Menschen, dem intuitiven Essen. Es gibt so viele gesunde Ernährungsformen, wie es Menschen gibt, denn: Jeder Mensch is(s)t anders.

In Buch gibt er elf Tipps für den Alltag, die sich unter anderem auf Hunger- und Sättigungsgefühle, Bekömmlichkeit, Achtsamkeit, Zeit nehmen und Genuss mit allen Sinnen beziehen. Dieses Buch ist für jeden die den Ernährungswahn satt haben und wieder mit Freude essen möchten.

Das Buch „Dein Körpernavigator zum besten Essen aller Zeiten“ ist im Polarise-Verlag erschienen und für 14,95 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, 1 - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215