



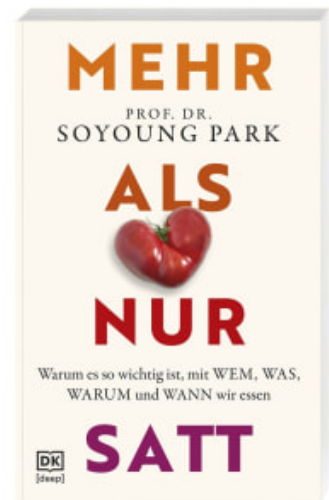
Prof. Dr. Soyoung Park

Mehr als nur satt

Warum es so wichtig ist, mit WEM, WAS, WARUM und WANN wir essen

Essen ist so viel mehr als reine Energiezufuhr!

Eine proteinreiche Mahlzeit macht gelassener, das gemeinsame Essen derselben Speisen schafft Vertrauen und ein gut gewähltes Frühstück kann den ganzen Tag für ein Gefühl von Sicherheit sorgen: **Essen ist weit mehr als die Aufnahme von Energie und Nährstoffen.** Die Neurowissenschaftlerin und Psychologin Prof. Soyoung Park beschäftigt sich mit dem **ganzheitlichen Zusammenhang von Ernährung und Gehirn** und fördert spannende Erkenntnisse zutage. Welche Lebensmittel braucht das Gehirn wirklich? **Wie entstehen Hunger, Sättigung und „Food Noise“ im Kopf?** Wieso essen wir, was wir essen? **Warum scheitern die meisten Diäten** und ist es schlimm, wenn wir alleine essen? Ob als **sozialer Kitt, emotionaler Regulator** oder **Nervennahrung** - nicht nur WAS wir essen, sondern WANN, WIE, mit WEM und WARUM sind die **entscheidenden Faktoren für ein glückliches und gesundes Leben.**



Unser Essen - der Schlüssel zu einem glücklichen Leben

- **Brainfood, Good Mood Food, gesunde Ernährung?** Dieses Buch zeigt, was echtes Soul Food leisten kann
- **Wie Ernährung unser Wohlbefinden beeinflusst:** faszinierende Einblicke in die Beziehung zwischen Gehirn und Essen
- **Aktuellste Erkenntnisse und Alltagstipps:** endlich klarer denken, Stress reduzieren und gelassener leben
- **Prof. Soyoung Park** forscht an der Charité und am Deutschen Institut für Ernährungsforschung an der Schnittstelle zwischen Neurowissenschaft und Ernährungswissenschaft

Die Neurowissenschaftlerin und Psychologin Prof. Soyoung Park gibt faszinierende Einblicke in die Beziehung von Ernährung und Wohlbefinden.

Prof. Dr. Soyoung Park

Mehr als nur satt

Warum es so wichtig ist, mit WEM, WAS, WARUM und WANN wir essen

ISBN 978-3-6932-7009-7

224 Seiten, 14 x 22 mm

€ 22,00 (D) / € 24,70 (A)

Erscheint am 24.05.2027