



Sarah Brewer, Juliette Kellow

Richtig essen, gesund leben

Der ultimative Ernährungsratgeber für ein langes Leben. Mit über 100 Rezepten. Mit einem Vorwort von Dr. Christoph Specht

Ernährungsratgeber für einen gesunden Lebensstil

Gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu einem langen Leben! Die **Ernährungswissenschaftlerinnen** Juliette Kellow & Dr. Sarah Brewer erklären in diesem Buch alle wichtigen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Altern. Dabei werden **10 Prinzipien für ein längeres Leben** und **20 Super-Lebensmittel** vorgestellt. Über **110 leckere und gesunde Rezepte** sowie ein **4-Wochen-Ernährungsplan** begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem langen, gesunden und aktiven Leben.



- **Über 110 gesunde Rezepte:** Gesund kochen kann so einfach und köstlich sein z.B. mit Fischküchlein mit Sumach und grünem Gemüse oder Gerstenrisotto mit Ofenkürbis.
- **10 einfache Prinzipien für ein längeres Leben:** Essen Sie bunter, natürlicher und pflanzlicher – diese und weitere hilfreiche Grundsätze unterstützen Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung.
- **20 gesunde Lebensmittel im Porträt:** Ob Beeren, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Tomaten – ausführliche und illustrierte Lebensmittelporträts zeigen, welche Superfoods wo und wie ihre Wirkung zeigen.
- **4-Wochen-Plan für die Ernährungsumstellung:** Starten Sie mit diesem Plan direkt in Ihr neues fittes Leben.
- **Wissenschaftlich fundierte Hintergrundinfos:** Was bedeutet Altern? Wie verändert sich unser Körper im Laufe des Lebens? Die Autorinnen erklären detailliert, wann bei den verschiedenen Körperteilen und Organen der Alterungsprozess einsetzt und wie Sie diesen gezielt verlangsamen können.

Essen Sie sich jung – dieser Ernährungsratgeber lüftet das Geheimnis eines langen und aktiven und genussvollen Lebens!

Sarah Brewer, Juliette Kellow

Richtig essen, gesund leben

Der ultimative Ernährungsratgeber für ein langes Leben. Mit über 100 Rezepten. Mit einem Vorwort von Dr. Christoph Specht

ISBN 978-3-8310-4188-6

224 Seiten, 195 x 235 mm

Mit über 250 farbigen Fotos und Illustrationen

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)