



Rhiannon Lambert

Ernährung

Alles Wissenswerte für ein glückliches und gesundes Leben

Alles, was man über gesunde Ernährung wissen muss!

Kaum ein Thema spielt so eine große Rolle im Alltag wie unsere Ernährung. Und zu kaum einem Thema kursieren mehr überholte Ansichten, Mythen, Halbwahrheiten und irreführenden Versprechungen. Doch damit ist jetzt Schluss: Dieses Buch beantwortet **über 100 Ernährungsfragen** rund um Vitamine, Proteine, Fett, Diäten, Stoffwechsel und Co. und führt die Erkenntnisse aus den unterschiedlichsten wissenschaftlichen Studien zusammen.

Der ultimative Guide:

- Über 100 Fragen zu brandaktuellen Themen im leicht verdaulichen Frage-Antwort-Stil
- Wissenschaftlich fundiert, praxisorientiert und breit gefächert: von Darmbakterien über die Herzgesundheit und kindgerechte Ernährung bis zum intermittierenden Fasten
- Individuelle Lösungen für jede Lebenslage statt pauschaler "one-fits-all"-Aussagen
- Ideal zum Stöbern, Nachlesen oder Planen der eigenen Ernährung



Es gibt keine dummen Fragen!

Sind Fette so schlecht wie ihr Ruf? Kann bestimmtes Essen Demenz vorbeugen? Und wie vertrauenswürdig sind die Versprechen der Lebensmittelindustrie? Ganz egal, ob man sich einfach nur **gesund ernähren** möchte, versucht, die **sportliche Leistung zu steigern**, oder aus Gründen der Nachhaltigkeit auf eine vegane Ernährung umsteigt - im leicht verständlichen **Frage-Antwort-Stil** beantwortet die Ernährungswissenschaftlerin Rhiannon Lambert **mehr als 100 Fragen**. Die Antworten stützen sich auf den **aktuellen Stand der Forschung** und die langjährige Praxiserfahrung der Autorin.

Fundiertes Praxiswissen auf einen Blick: Das perfekte Buch für alle, die Orientierung im Dschungel der Ernährungstrends und -mythen suchen!

Rhiannon Lambert

Ernährung

Alles Wissenswerte für ein glückliches und gesundes Leben

ISBN 978-3-8310-4593-8
224 Seiten, 213 x 255 mm
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)