



Juliette Kellow, Fiona Hunter

## **SIMPLY. Ernährung**

**Wissen auf den Punkt gebracht. Visuelles Nachschlagewerk zu den wichtigsten Aspekten der Ernährung und des menschlichen Essverhaltens**

Ernährung – so leicht verdaulich wie noch nie!  
Visueller kann Wissen nicht sein: SIMPLY Ernährung beantwortet alle Fragen rund ums Essen – für alle, die wenig Zeit haben, aber hungrig nach Wissen sind! Mittels **origineller Grafiken** und **kurzer Texterläuterungen** werden die zentralen Erkenntnisse **auf das Wesentliche reduziert** – von der Anatomie des Verdauungssystems über Typen von Lebensmitteln bis hin zu verschiedenen Essgewohnheiten.

**Der einfache Einstieg in die Ernährung: Die Buch-Reihe SIMPLY macht komplizierte Themen auf originelle Art anschaulich und damit leicht verständlich.**

- **Schneller Zugang zu Wissen:** Jedes Thema wird auf einer einzigen Seite visualisiert – mit einer individuellen Text-Bild-Komposition, passend zum Thema.

- **Grundlagen und komplexe Prozesse auf einen Blick:** In 7 Kapiteln werden die wichtigsten Aspekte rund um Nahrungsaufnahme, Lebensmittel, Nährstoffbedarf und gesunde Ernährung mittels durchdachter Grafiken und komprimierter Texte nachvollziehbar aufbereitet.

- **Ideal für unterwegs:** Mit seinem handlichen Format und extra-leichten Einband passt das kompakte Wissensbuch in jede Tasche!



**Ausgewogen und gesund ernähren: Alle Fakten und Trends visualisiert in übersichtlichen Grafiken**

Was passiert im Körper, wenn wir essen? Wie wirkt sich die Ernährung auf die Gesundheit aus – und was macht eigentlich eine gesunde Ernährung aus? Das **visuelle Nachschlagewerk** erklärt verständlich, welchen Einfluss unsere Nahrung auf die körperliche und geistige Gesundheit hat, erläutert unterschiedliche Ernährungsformen wie die vegetarische und vegane Ernährung sowie verschiedene Diäten, und thematisiert Unverträglichkeiten und Erkrankungen, die eine besondere Ernährung erfordern. Die **anschaulichen Grafiken und Diagramme** erleichtern den Zugang zu komplexen Theorien und bringen das Wesentliche auf den Punkt.

**DAS Ernährungsbuch für Anfänger\*innen und Wissbegierige: Noch nie war es so einfach, die Ernährung und das Essverhalten des Menschen zu verstehen!**

Juliette Kellow, Fiona Hunter

## **SIMPLY. Ernährung**

**Wissen auf den Punkt gebracht. Visuelles Nachschlagewerk zu den wichtigsten Aspekten der Ernährung und des menschlichen Essverhaltens**

ISBN 978-3-8310-4851-9

160 Seiten, 154 x 216 mm

Über 150 farbige Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)