



Sarah Brewer, Juliette Kellow

Besser essen, länger leben

**Was der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Mit über 100 Rezepten.
Mit einem Vorwort von Dr. Christoph Specht.**

Dass Ernährung viel mit unserem Wohlbefinden zu tun hat, ist gemeinhin bekannt. Und doch verfallen wir im Alltag oft in schlechte Gewohnheiten und schaden dadurch unserem Körper. Dieses Buch hilft mit praktischen Tipps langfristig die Ernährung umzustellen und damit auch den Altersprozess zu verlangsamen.

Es beginnt mit einem theoretischen Teil, nämlich einer umfassenden Übersicht über die Altersvorgänge im Körper. Auch wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien, die auf einfache Weise erläutert sind, finden sich in dem Buch. Anschließend zeigen die Autorinnen mit Hilfe von **10 Prinzipien** wie man länger und vor allem gesünder leben kann. Die allseits bekannten Superfoods und deren Wirkung werden in Lebensmittelporträts präsentiert.



Die Theorie wird dann praktisch mit **mehr als 110 Rezepten** verknüpft und ist so leicht im Alltag umsetzbar. Die Gerichte für Frühstück, Mittag- und Abendessen sind dabei leicht zuzubereiten. Zum Start in den Tag gibt es beispielsweise eine Mango-Kokos-Smoothie-Bowl. Mittags genießen wir Bulgur mit Tomatensalsa oder indische Hähnchen-Wraps. Zum Abschluss des Tages empfehlen die Autorinnen Chili-Knoblauch-Pasta mit Shrimps oder Lachs-Patties. Ein übersichtlicher **4-Wochen-Plan** erleichtert die Umstellung außerdem und so steht dem Start in die neue Jugendlichkeit nichts mehr im Weg.

Das Vorwort stammt von dem Gesundheitsexperten **Dr. Christoph Specht**, bekannt aus *Volle Kanne* (ZDF) oder *Guten Morgen, Deutschland* (RTL).

Über die Autorinnen: **Juliette Kellow** ist Ernährungswissenschaftlerin und war lange Zeit Herausgeberin des Gesundheits- und Lifestyle-Magazins *Top Santé*. Sie tritt als Expertin in Radio und Fernsehen auf und schreibt regelmäßig für Zeitschriften und Zeitungen. **Dr. Sarah Brewer** ist ebenfalls Ernährungswissenschaftlerin sowie Ernährungstherapeutin und hat mehr als 60 Bücher zum Thema gesunde Ernährung geschrieben. Sie hat sich auf die Verbindung zwischen der Ernährung und verschiedenen Krankheiten spezialisiert. Für dieses Buch war sie als Beraterin tätig.

Sarah Brewer, Juliette Kellow

Besser essen, länger leben

Was der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Mit über 100 Rezepten. Mit einem Vorwort von Dr. Christoph Specht.

ISBN 978-3-8310-3589-2
224 Seiten, 204 x 242 mm
Über 250 Abbildungen
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.