



## Stuart Farrimond

### **200 gute Gründe, deine Gewohnheiten zu überdenken**

**Expertenwissen auf dem neuesten Stand der Forschung. Für ein gesünderes und glücklicheres Leben**

Entdecken Sie die Wissenschaft hinter Ihren täglichen Lebensgewohnheiten und gestalten Sie Ihren Tag gesünder, glücklicher und produktiver. Oft schleichen sich Themen als unumstößliche Wahrheit in unseren Alltag ein, aber ist es eigentlich wirklich gesund acht Gläser Wasser am Tag zu trinken oder sind Frauen wirklich besser in Multitasking?

Dr. Stuart Farrimond wirft einen wissenschaftlichen Blick auf alle Aspekte unseres täglichen Lebens und nimmt Mythen unter die Lupe. Dabei geht er Fragen wie, „Zähneputzen vor oder nach dem Frühstück“ oder auch „Ich treibe täglich Sport, wieso werde ich mein Übergewicht nicht los?“, mit den neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen auf den Grund. Unterteilt in die Bereiche des Tages – morgens, mittags/nachmittags, abends und nachts – befasst er sich im Frage-Antwort-Stil mit 200 Fragen aus den Disziplinen Ernährung, Psychologie, Biologie und Physik auf unterhaltsame Art und Weise. Infografiken und Illustrationen veranschaulichen das Wissen unmittelbar. Dieses Buch vereint alles Wissenswerte für einen gesunden und glücklichen Lebensstil.



Über den Autor: **Dr. Stuart Farrimond** ist Doktor der Medizin, Ernährungswissenschaftler und Autor, u.a. von *Kochen in Perfektion*. Ebenso ist er Wissenschafts- und Medizinjournalist, Moderator und Pädagoge. Im BBC-Radio räumt er regelmäßig mit Foodmythen auf und erklärt die naturwissenschaftliche Seite des Kochens auf leicht verständliche Art. Er schreibt außerdem für Zeitungen und Zeitschriften wie **Daily Mail** und **The Washington Post**. Als leidenschaftlicher Blogger ist Farrimond auch der Gründer und Herausgeber des Online-Lifestyle-Wissenschaftsmagazins **Guru**, das sich mit der Wissenschaft im Alltag beschäftigt.

## Stuart Farrimond

### **200 gute Gründe, deine Gewohnheiten zu überdenken**

**Expertenwissen auf dem neuesten Stand der Forschung. Für ein gesünderes und glücklicheres Leben**

ISBN 978-3-8310-4162-6  
256 Seiten, 175 x 224 mm  
Über 200 farbige Illustrationen  
€ 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](mailto:presse@dk-germany.de)

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