



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

Die Ernährungswissenschaftlerinnen Juliette Kellow und 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.



Das Buch beginnt mit wissenschaftlich fundierten Hintergrundinformationen. Was bedeutet Altern überhaupt? 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. Hierzu werden 10 einfache Prinzipien erläutert: Warum sollte weniger Fleisch gegessen werden? Warum schaden gesättigte Fettsäuren unserem Körper und wofür wird Vitamin D3 benötigt?

Ausführliche, illustrierte Lebensmittelporträts zeigen zusätzlich, welche Superfoods wo Wirkung zeigen, mehr als 110 abwechslungsreiche Rezepte von Buchweizen-Hafer-Porridge über Bulgur mit Eiern, Lachs-Patties mit Sumach oder Putensteaks mit Kohl und Kürbis liefern die Anleitung für die direkte Umsetzung. Mit dem anschließenden 4-Wochen-Plan fällt der Start in die neue Jugendlichkeit überhaupt nicht mehr schwer.

Über die Autorinnen: **Juliette Kellow** ist Ernährungswissenschaftlerin und war jahrelang Herausgeberin der Zeitschrift Top Santé. Sie tritt als Expertin in Radio und Fernsehen auf und schreibt regelmäßig für Zeitschriften und Zeitungen. **Dr. Sarah Brewer** ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und 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

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)

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.