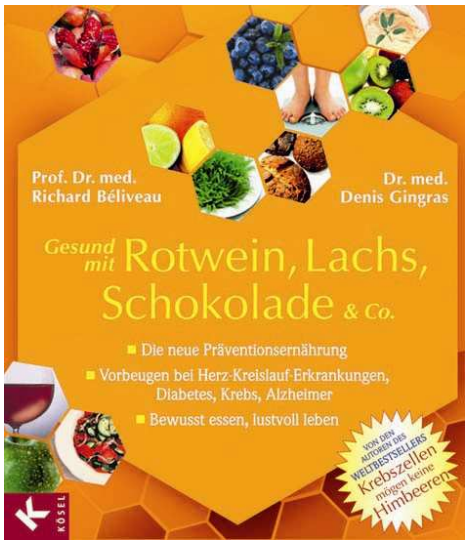
TAVARLIN®

Buchempfehlungen

Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co.



Kurzbeschreibung:
Wichtig für unsere Gesundheit ist: Tägliche körperliche Aktivität, Verzicht aufs Rauchen sowie eine gesunde, soziale Umgebung, in der wir uns wohlfühlen – und vitale Lebensmittel mit maßvoller Kalorienaufnahme! Die international bekannten Mediziner Béliveau/Gingras weisen in diesem Buch nach, dass schon einfache Veränderungen in der Lebensweise und eine bewusste Ernährung dabei helfen, Krankheiten zu verhindern. Sie zeigen uns, welche Nahrungsmittel besonders gesundheitsfördernd sind, und welche Freude wir an gutem Essen haben können. Gesund werden, gesund bleiben – mit diesem Buch gelingt es!

Die neue Präventionsernährung, vorbeugend bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Alzheimer.
Das ideale Ernährungshandbuch für bewusst essen, lustvoll leben!

Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Dr. med. Denis Gingras; 264 Seiten,
ISBN: 978-3466345410
Art.-Nr.: 50111, Preis: 21,99 Euro

www.tavarlinshop.de