



Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen

Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher

Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher

Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen
Gebundenes Buch

"Mehr als die Hälfte unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Es liegt auf der Hand, das Übel an der Wurzel zu packen, statt zur Pille zu greifen." Darin sind sich Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und Dr. med. Matthias Riedl einig. In ihrem Kochbuch zur gleichnamigen TV-Sendung geben die "Ernährungs-Docs" erste Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen wie bei Typ-2-Diabetes, Migräne oder Fettleber mit speziellem Essen oft mehr erreicht werden kann als mit Tabletten. Richtig kochen bei Krankheit - das geht einfach und lecker! Auch gesunde Menschen können mit bewusstem Essen vielen Krankheiten vorbeugen. Die Ernährungstherapie der Top-Mediziner baut auf der neuesten wissenschaftlichen Forschung auf. Die Ernährungs-Docs zeigen, wie Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe wirken, räumen mit Ernährungsmythen auf und erklären, welche Lebensmittel sich bei welchen Beschwerden günstig auswirken und wo es heißt "Finger weg". Da gesunde Ernährung auf Dauer nur durchgehalten wird, wenn sie auch schmeckt, präsentieren die Ernährungs-Docs mehr als 70 leckere Rezepte für ein gesundes Wohlbefinden. Ob Frühstück, Snack, Hauptmahlzeit oder Dessert - mit diesen Rezepten zum Gesundwerden und -bleiben und den ärztlichen Empfehlungen, welches Gericht bei welcher Krankheit geeignet ist, kann jeder sein eigener Arzt sein. Mit dem beiliegenden Ernährungs-Tagebuch werden Ernährungsgewohnheiten und eigene Marotten erkennbar und gut bzw. schlecht bekömmliche Lebensmittel entlarvt.

 [Download Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Er ...pdf](#)

 [Online lesen Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher

246 Seiten

Pressestimmen

August 2016, Hörzu

„Tolle Rezepte, die so gut schmecken, dass man gar nicht glauben kann, wie gesund sie sind.“

März 2016, Bild der Frau

„Gerichte, die der Arzt verschreibt“

Juli 2016, Bunte

„Fundierte Tipps und Rezepte“

Januar 2017, Bild.de

„Leckerer als der Arzt erlaubt!“

Kurzbeschreibung

„Mehr als die Hälfte unserer Erkrankungen sind ernährungsbedingt. Es liegt auf der Hand, das Übel an der Wurzel zu packen, statt zur Pille zu greifen.“ Darin sind sich Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen und Dr. med. Matthias Riedl einig. In ihrem Kochbuch zur gleichnamigen TV-Sendung geben die „Ernährungs-Docs“ erste Hilfe zur Selbsthilfe und zeigen wie bei Typ-2-Diabetes, Migräne oder Fettleber mit speziellem Essen oft mehr erreicht werden kann als mit Tabletten. Richtig kochen bei Krankheit – das geht einfach und lecker! Auch gesunde Menschen können mit bewusstem Essen vielen Krankheiten vorbeugen. Die Ernährungstherapie der Top-Mediziner baut auf der neuesten wissenschaftlichen Forschung auf. Die Ernährungs-Docs zeigen, wie Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe wirken, räumen mit Ernährungsmythen auf und erklären, welche Lebensmittel sich bei welchen Beschwerden günstig auswirken und wo es heißt „Finger weg“. Da gesunde Ernährung auf Dauer nur durchgehalten wird, wenn sie auch schmeckt, präsentieren die Ernährungs-Docs mehr als 70 leckere Rezepte für ein gesundes Wohlbefinden. Ob Frühstück, Snack, Hauptmahlzeit oder Dessert – mit diesen Rezepten zum Gesundwerden und –bleiben und den ärztlichen Empfehlungen, welches Gericht bei welcher Krankheit geeignet ist, kann jeder sein eigener Arzt sein. Mit dem beiliegenden Ernährungs-Tagebuch werden Ernährungsgewohnheiten und eigene Marotten erkennbar und gut bzw. schlecht bekömmliche Lebensmittel entlarvt.

Download and Read Online Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher #8F61GU3WTO4

Lesen Sie Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen von Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher für online ebook Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen von Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen von Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher Bücher online zu lesen. Online Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen von Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher ebook PDF herunterladen Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen von Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher Doc Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen von Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher Mobipocket Die Ernährungs-Docs: Wie Sie mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen und heilen von Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck, Dr. med. Jörn Klasen, Britta Probol, Annette Willenbücher EPub