

Fit Gesund Mit Kollagen Wie Das Protein Unsere Kn

As recognized, adventure as capably as experience practically lesson, amusement, as competently as concord can be gotten by just checking out a ebook **Fit Gesund Mit Kollagen Wie Das Protein Unsere Kn** next it is not directly done, you could agree to even more re this life, as regards the world.

We provide you this proper as without difficulty as simple artifice to acquire those all. We meet the expense of Fit Gesund Mit Kollagen Wie Das Protein Unsere Kn and numerous books collections from fictions to scientific research in any way. in the midst of them is this Fit Gesund Mit Kollagen Wie Das Protein Unsere Kn that can be your partner.

Fit Gesund Mit Kollagen Wie Das Protein Unsere Kn

2020-07-17

EATON MCKENZIE

Fit mit jedem Schritt BoD - Books on Demand

Tauche ein in die faszinierende Welt deines Darms mit dem Buch 'Fit im Darm'. Erfahre, wie eine gesunde Darmflora dein Wohlbefinden steigern kann. Dieser umfassende Ratgeber bietet fundiertes Wissen und praktische Tipps, um deinen Darm auf natürliche Weise zu unterstützen. Entdecke die Verbindung zwischen einer ausgeglichenen Darmgesundheit und einem vitalen Lebensstil. Ein unverzichtbares Werk für alle, die nach ganzheitlicher Gesundheit streben.

Gesund & fit im besten Alter (40+) Springer Science & Business Media

Den Körper verstehen, das Leben verlängern - der neue SPIEGEL-Bestseller von Jörg Blech Den Geist jung halten und zwanzig Jahre länger leben - in seinem neuen Buch lüftet SPIEGEL-Bestsellerautor Jörg Blech das Geheimnis der Gesundheit und legt den ultimativen Masterplan für Leib und Seele vor. Er räumt mit Mythen der Medizin auf und zeigt uns die wahren Bedürfnisse unseres Körpers. Denn die meisten Alterserkrankungen sind gar nicht vorbestimmt, weil das Herz und das Gehirn, die Gelenke und die Muskeln und andere Strukturen sich das ganze Leben lang erneuern können. Acht einfache Regeln zeigen: Wer seinen Körper kennt, kann selbst mehr für seine Gesunderhaltung tun als die besten Ärzte.

[Gesund durch Astaxanthin](#) Hermetic World

Für eine makellos schöne Haut Rein und rosig soll sie sein - unsere Haut. Sie steht wie kein anderes Organ für Gesundheit und Attraktivität. Deshalb investieren wir viel Zeit und Geld in ihre Pflege. Doch was hilft wirklich? Nur allzu oft lassen wir uns von den übertriebenen Versprechungen der Werbeindustrie und von bunten Packungsdesigns anlocken, ohne zu wissen, welche Pflege unsere Haut wirklich mag. Die positive Nachricht ist jedoch: Gute Pflege muss nicht teuer sein! Professor Michaela Axt-Gadermann, Dermatologin und Autorin erfolgreicher Gesundheitsratgeber, klärt auf: Welche Rolle spielen Ernährung und Darmflora? Gibt es Lebensmittel, die unsere Haut von innen strahlen lassen? Lohnen sich teure Pflegeprodukte und hält Naturkosmetik was sie verspricht? Wie steht es um den Einsatz von Hyaluronsäure und anderen Wundermitteln? Welche Auswirkungen haben äußere Umwelteinflüsse? Diese und viele andere Fragen werden hier in gewohnt unterhaltsamer Weise mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beantwortet.

[Ea\(s\)t meets West - Fit und gesund mit der Westlichen 5-Elemente-Ernährung](#) epubli

Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Die Folgen sind Verspannungen, Schmerzen in Knie, Hüfte oder Rücken, Steifheit oder Bewegungseinschränkungen. Während der Körper all diese Beschwerden in jungen Jahren noch ausgleichen kann, können im Alter daraus chronische Erkrankungen und ernsthafte gesundheitliche Probleme entstehen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig die richtigen Maßnahmen zu ergreifen und

gegenzusteuern. Die Fitness-Docs Dr. med. Christian Schneider und Dr. Thore Haag erklären, wie sich unser Körper im Laufe des Lebens verändert und welche äußeren Einflüsse und inneren Vorgänge dabei eine Rolle spielen. Wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert zeigen sie, wie Sie durch ein Mindestmaß an Bewegung dem Alterungsprozess entgegenwirken können und geistig und körperlich fit bleiben. Mit Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Stabilisierung unterstützen Sie Ihre Grundfitness und beugen Beschwerden vor. Einfache Kurzprogramme ermöglichen es Ihnen, das Training problemlos in den Alltag zu integrieren. So bleiben Sie mit minimalem Aufwand ein Leben lang gesund!

[Masterplan Gesundheit](#) Riva Verlag

Die Weinrebe - Heilpflanze des Jahres 2023! Wie viele andere Heilpflanzen ist die Weintraube reich an Vitaminen, wertvollen Mineralstoffen und gesunden Ballaststoffen - was sie jedoch so besonders macht, ist vor allem ihr Gehalt an OPC (Oligomeren Proanthocyanidinen) in den Kernen und der Schale. OPC wirken nicht nur immunstärkend, antioxidativ, antibakteriell und antiviral, sondern beugen auch Diabetes und Arteriosklerose vor, senken das Risiko für Krebs und verjüngen die Haut. Doch die Weintraube bzw. ihre Früchte, Blüten, Blätter und Samen können noch viel mehr: Die gesunden Inhaltsstoffe schützen Herz und Gefäße, senken einen zu hohen Blutdruck, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, bremsen Pilzinfektionen und Entzündungen aus, fördern Wundheilung und Collagenbildung der Haut und regen das Haarwachstum an. Außerdem beugen sie Krebs vor, stärken die Nerven, verbessern Stimmung, Gedächtnis und Konzentration und unterstützen einen gesunden Schlaf. Weinblätter und -blüten sind vor allem bekannt für ihre heilende Wirkung bei Venenleiden, Durchfall, Hämorrhoiden und Menstruationsbeschwerden. - Alles Wichtige rund um die Weintraube: ihre wertvollen Inhaltsstoffe und Einsatzgebiete - Gesunder Genuss: praktische Empfehlungen für Zubereitung, Anwendung und Einnahme - Eigene Ernte: Tipps für Sortenwahl und Anbau - Traubenrezepte: Anleitungen für Kosmetik, Küche und Kur

[Fit von 1 bis Hundert](#) Springer-Verlag

Zum Teufel mit der chemischen Industrie, die uns lehren will, dass nur sie die tollen Medikamente für eine stabile Gesundheit und Heilung hat. Vieles ist Lüge und Schwindel. Die Pharmaindustrie freut sich jeden Tag über neue Kunden, die viel Geld in die Kassen bringen. Es ist paradox. In Europa werden fast dreimal so viele chemische Produkte eingenommen wie vor 15 Jahren. Doch die Fälle von Herzinfarkten und Schlaganfällen, die Krankheiten, vor denen die chemischen Pillen der Pharmaindustrie schützen sollen steigen. Die Angst vor gravierenden Nebenwirkungen pharmazeutischer Mittel ist die Todesursache Nr. 4 weltweit. Heutzutage können Sie sich mit ganz natürlichen Mitteln und absolut Nebenwirkungsfrei kurieren. Sie können 50 Jahre lang und länger fit wie mit 40 Jahren sein, wenn Sie die Ratschläge annehmen und sich frei von Illusionen machen, die Ihnen die Lobby aufzwingen will. Mit Pure-Gesundheit beugen Sie vielen Unzugänglichkeiten vor. Sie lesen

über die neusten Erkenntnisse aus der Nahrungsmittelforschung und mit welchen dieser Nährstoffe Sie Krankheiten vorbeugen könnten. Egal wie alt Sie sind. Pure -Gesundheit ist für jeden Menschen geschrieben, in dem die biologische Uhr tickt. Wussten Sie, dass vielleicht Ihr Arzt nicht wünscht, dass Sie sich diese Informationen hier und heute beschaffen? Gesunde bringen kein Geld in die Praxen. Egal wo Sie jetzt gerade der Schuh drückt. Nehmen Sie Pure-Gesundheit zur Hand und helfen Sie sich selbst. Lindern Sie Schmerzen, Allergien, Krankheiten. Pure-Gesundheit ist wie ein Navigationssystem: Es führt Sie sicher und schnell zu Ihrem Ziel. Die natürliche Medizin ist der Weg für Ihre Gesundheit. Pure-Gesundheit sollte in keinem Haushalt fehlen, es ist praktisch die Bibel der lebenslangen Gesundheit.

Fit und gesund von 1 bis Hundert DVA

Die zurzeit weltweit größten Interventions- und Beobachtungsstudien vermitteln einen exzellenten Überblick über unser aktuelles Wissen zu den physiologischen Wechselwirkungen von Ernährung und Bewegung u. a. hinsichtlich Körpergewicht, Stoffwechsel, Fettgewebe, Hormone, Herz-Kreislauf-System sowie des Knochenbaus und der Immunität. Die Ergebnisse dieser Langzeitstudien sind Grundlage für die Ausführungen im vorliegenden Buch. Jedes Thema wird dabei sehr übersichtlich auf jeweils nur einer Seite behandelt. Wichtige physiologische Anpassungsmechanismen werden aufgezeigt und die Grundprinzipien der Gesundheitsvorsorge diskutiert. Ein Sachbuch, das für alle Interessierten an dieser populären Thematik gut verständlich geschrieben ist. Für die 2. Auflage wurde der Text überarbeitet, ergänzt und dem derzeitigen Wissensstand angepasst. Zusätzlich wurde er um 11 Themen erweitert.

Ageless Body Südwest Verlag

Mit jedem Schritt gesünder Gehen gehört zum täglichen Leben – und doch gehen viele Menschen falsch. Ungünstig gebeugt, mit hängendem Kopf und verspannten Muskeln. Fascial Walk sorgt für ein bewusstes Gehen, bei dem speziell das Bindegewebe trainiert wird. Es bringt den Rücken in Form, macht die Gelenke beweglicher und stärkt die Fußmuskulatur. Auch beim Joggen profitiert man vom faszialen Laufstil. Eine einfache und schnelle Möglichkeit, ganz nebenbei wieder mehr gesunde Bewegung in den Alltag zu bringen.

Fit mit 100. Jung bleiben, länger leben Meyer & Meyer healthstyle berichtet in 4 Ausgaben pro Jahr schwerpunktmäßig über die vier Themenwelten Gesundheit | Prävention | Coaching | Naturheilkunde. Eine Vision zu haben, ein Ziel zu entwickeln und Dinge mutig und bewusst zu ändern – das ist eines der Erfolgsrezepte für ein selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben. *Gesund und fit durch natürliche Ernährung - Grundsätzliches* Springer-Verlag

Nutrition and exercise are the cornerstones of our health. But why actually? What exactly do weight training and endurance sports do? And how do certain foods influence our metabolism? How does sore muscles actually develop? The author, a chemist and doctor, explains in an understandable way how the body works and the influence of nutrition and exercise on our health. At the same time, he scientifically presents the correlations based on current studies, including intervention and long-term studies. He clearly describes the interactions of nutrition and exercise on body weight, metabolism, fatty tissue and hormones, the cardiovascular system, bone structure and the immune system. Each topic is clearly described on one page. A non-fiction book for all those who are interested in doing something for their health and want to know why. Plus: glossary to look up medical terms and extensive literature references around studies on nutrition, exercise and health. The author Dietger Mathias, studied chemistry and medicine in Berlin and Heidelberg,

doctorate in both subjects, habilitation in medicine, one-year research stay at New York University with Severo Ochoa. Two years as a research assistant at the Hannover Medical School and 18 years at the University Hospital in Heidelberg. There also further training as a specialist in laboratory medicine/transfusion medicine. From 1992 to 2012, practising physician in Geesthacht and Berlin. Author of numerous non-fiction and specialist books on the subject of nutrition and exercise. .

FIT+JUNG-FORMEL Goldmann Verlag

Gesunde und natürliche Ernährung darf kein Luxus sein. Es ist was Körper, Seele und Geist täglich verdienen, aber bedingt durch ständigen Zeitmangel oft schwer umsetzbar ist. Hier kommt das Buch von Caro Mareike zur Hilfe, denn in diesem Kochbuch finden sich einfache und vor allem schnelle Gerichte, welche innerhalb kurzer Zeit zubereitet sind - und das ohne ausgefallene Zutaten. Das Beste: Die Rezepte sind alltagstauglich und kein Lebensmittel wird kategorisch ausgeschlossen. Das Kochbuch gibt einen Einblick in die Lebensmittelkunde und erklärt die Vorteile einer ausgewogenen, natürlichen Ernährung. Ein Ernährungsplan ist nie allgemeingültig, sondern sollte auf die eigene Lebenssituation abgestimmt werden. Die über 70 Rezepte sind bunt gemischt aber alle glutenfrei umsetzbar, da sich Caro selbst glutenfrei ernährt. Vom Frühstück mit Ei oder Chia-Samen, zu besonderen Säften, über Hauptmahlzeiten zu gesunden Desserts und Snacks: Die abwechslungsreichen Rezepte von Caro Mareike lassen keine Wünsche offen.

Fit & gesund mit Kollagen Riva Verlag

Geeks neigen dazu, ein äußerst wichtiges System zu ignorieren - nämlich den eigenen Körper. Lange Stunden vor dem Bildschirm sind natürlich keine gute Voraussetzung für Fitness und Wohlbefinden - doch was kann einen echten Geek dazu motivieren, sich um eine gesündere Lebensweise zu bemühen? Die Antwort lautet: eine fundierte, wissenschaftliche und teilweise Technik-gestützte Herangehensweise an das Thema Fitness. Und genau die bietet Fitness für Geeks: Das Buch vermittelt umfassendes Gesundheitswissen und jede Menge leicht anzuwendende Fitness-Hacks. Unter anderem beschreibt es, wie sich das System durch Bewegung am effektivsten rebooten lässt, was einzelne Nahrungsbestandteile im Körper bewirken, wie Schlaf- und Bewegungsphasen sowie Ess- und Fastenzeiten getaktet sein sollten und wie sich Körperprozesse sowie Trainingsfortschritte mit Apps und Gadgets messen, auswerten und sogar innerhalb der Community teilen lassen.

Geheilt & gesund mit der Lebensmittelapotheke: Fit, vital und jung ohne Medikamente tredition

Nach dem Hoch junger Jahre verspüren wir ab Mitte 40 den stetigen Verlust körperlicher Leistungsfähigkeit. - Laut "Bauplan" nur für eine Lebensdauer von 30 bis 40 Jahren konzipiert, schummeln wir uns - dank hervorragender medizinischer Versorgung - bis zu einem weit höheren Lebensalter durch; erfreuen uns nach jedem medizinischen Eingriff einer wiedergewonnenen Lebensfähigkeit, bis das nächste Missgeschick uns ereilt. Indes könnten Sie mit "Lust auf Gesundheit" noch 20 Jahre Ihr biologisches Alter bei 40zig belassen und, wenn Sie uns nacheifern, mit 80zig noch unternehmungslustig und lebensfroh sein. Einem lebenswerten Zustand, den wir Ihnen mit einem Aktivprogramm empfehlen, das die Gesundheit bewahrt und die Leistungsfähigkeit fördert. Manchen medizinischen Eingriff nebst Einbau teurer Ersatzteile (Herzschrittmacher, künstliche Hüftgelenke u.a.) könnten Sie vergessen, wenn Sie sich Ihre Leistungsfähigkeit ganzheitlich erhalten. Denn alle Organsysteme wollen - wie ursprünglich vorgesehen - gemeinsam auf einem altersgemäßen Level funktionieren und nicht Stück für Stück repariert oder ausgewechselt werden.

Traube und Weinrebe - Heilpflanze der Volksmedizin hsm healthstyle.media

Gesundheit, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit entstehen in Ihren Zellen. Sind die Zellen fit, erzeugen sie biologischen Rückenwind für Alltag, Sport und Beruf. Ganz nebenbei verlieren Sie überschüssiges Körpergewicht und werden psychisch belastbarer. Die gute Nachricht ist: Sie können die Funktion Ihrer Zellen stärken und damit Ihre Gesundheit verbessern. Erfahren Sie mit diesem Buch, was Zellen brauchen, um ihre volle Kraft zu entfalten und was Sie selbst tun können, um leistungsfähiger zu werden. Lernen Sie, wie die Biochemie des Körpers funktioniert, worin die Ursachen von Störungen wie Schilddrüsenunterfunktion oder Antriebslosigkeit liegen und wie Sie diese in vielen Fällen selbst beheben können. Verstehen Sie die naturwissenschaftlichen Gesetze des Körpers und nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

Der gesunde Athlet Riva Verlag

Die Ernährungsexpertin und Biologin Dr. Andrea Flemmer präsentiert in diesem Ratgeber den neuesten Stand der Ernährung ab 40. Verständlich und anhand zahlreicher Beispiele erklärt sie, was wir tun können, um die Begleiterscheinungen des Älterwerdens abzuschwächen oder zu vermeiden. Sie erläutert, wie wichtig eine angemessene und ausgewogene Ernährung ist und welche Vitamine, Nährstoffe und Heilkräuter uns ab dem 40. Lebensjahr besonders gut tun – damit wir aktiv, fit und ausgeglichen bleiben. Goldene Regeln und Rezepte zum Jungbleiben Unser biografisches ist also keineswegs zwingend auch unser biologisches Alter! Mit Dr. Flemmers Ernährungstipps und ihren vielen Rezepten können Sie sich lange biologisch jung fühlen und bis ins hohe Alter leistungsfähig und agil bleiben. Auf diese Weise verlieren selbst die runden Geburtstage ihren Schrecken.

Roll dich fit Mankau Verlag GmbH

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Haut ist ein interessantes und spannendes Thema für Wissenschaftler und Mediziner weltweit geworden. Auch die Anti-Aging-Industrie merkt zunehmend, dass die „Schönheit von innen“ effektiver und nachhaltiger ist, als falsche Werbeversprechen von teuren Kosmetika. Die Frage, ob es ausreicht, die Haut mit Produkten von außen zu pflegen oder ob eine entsprechende Ernährung auch genug oder sogar besser ist, kann und werde ich in dieser Arbeit nicht beantworten. Tatsache ist jedoch, dass eine gesunde Ernährung sowohl für die Haut, als auch für das Wohlbefinden und die Gesundheit förderlich ist. Die Haut ist ein Spiegelbild der Ernährung und des Lebensstils. Wer sich überwiegend von Fastfood, Limonaden und Schokolade ernährt, dem werden selbst die besten Kosmetikprodukte nicht gegen die Faltenbildung und Hautalterung helfen können. Ich möchte am Beginn dieser Arbeit den Aufbau der Haut, deren Funktion und der damit verbundenen Hautalterung darstellen, als Basis für die folgenden Kapitel. Als nächstes stelle ich die Nahrungsbestandteile dar. Es erfolgt eine übersichtsmäßige Beschreibung der Makro- und Mikronährstoffe. Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß sowie Vitamine und Mineralstoffe werden anschließend in Bezug auf ihre „Außenwirkung“ beim Menschen analysiert. Zum Schluss findet sich eine Auswahl an besonders hautgesunden Lebensmitteln, die häufig auf dem Speiseplan stehen sollten um Schönheit und Attraktivität der Haut möglichst lange zu erhalten.

Skinfood - Nahrung für die Haut Springer-Verlag

Die Kombination macht es aus – auf einzigartige Weise führt dieses Buch die jahrtausendealte Erfahrung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit dem Wissen der modernen Medizin und Ernährungswissenschaft zusammen. Die Idee zu diesem Buch entstand aus den gemeinsamen Kochkursen der Autorinnen. Eine einfach aufbereitete Fachliteratur für regionale

und saisonale Ernährung von Ost und West war das erklärte Ziel. Ein kurzer Grundlagenteil führt zu Beginn in die Besonderheiten der beiden Ernährungsweisen ein. Der umfangreiche Warenkundeteil gliedert die Nahrungsmittel nach der TCM und unseren aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen – ideal zum Nachschlagen. Viele Rezepte mit cleveren Tipps für den Alltag erleichtern die Umsetzung in die Praxis. Die Autorinnen zeigen, wie auch mit wenig Zeit köstliche, ausgewogene und kreative Gerichte gezaubert werden können. Nachhaltigkeit ist ebenso ein großes Thema. Das Buch ist für jene gedacht, die mehr über Ernährung und Gesunderhaltung erfahren und dieses Wissen ihrem Körper zuliebe anwenden möchten.

Fit im Darm Südwest Verlag

Liebe Leserinnen und Leser, Karate, Rudern oder Wandern? Auch ich habe schon viele verschiedene Sportarten ausprobiert – und lande immer wieder bei Ballsportarten. Vor allem beim Tennis oder Beachvolleyball hänge ich mich richtig gerne rein, um jeden Ball zu erwischen. Gar keine Freude macht mir hingegen das bei vielen so beliebte Laufen oder Inlineskaten. Für mich Langeweile pur. Neben dem Spaß am Sport wollen viele aber vor allem eins: fit bleiben oder werden und dabei vielleicht ein paar Kilos abnehmen, Rückenschmerzen bekämpfen, gezielt die Ausdauer oder die Muskeln trainieren. Wie Sport positiv auf unsere Gesundheit wirkt und warum schon kurze, intensive Einheiten oft ausreichen, erfahren Sie ab S. 26. Welche Sportart sich für Menschen mit Arthrose, Knieschmerzen oder Übergewicht eignet, lesen Sie ab S. 34. Unsere Infografik zeigt Ihnen ergänzend, wie die perfekte Ernährung aussehen sollte, wenn Sie gerne Sport treiben. Um Essen geht es auch in unserem Artikel »Mit Vorsicht genießen«. Rund 30 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen geben an, dass sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen oder sogar allergisch dagegen sind. Wir erklären, was eine echte Lebensmittelallergie ist und was eine Unverträglichkeit, welche Ursachen jeweils vorliegen und wie man damit umgehen kann. Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen Annette Doerfel, Redaktion Spektrum der Wissenschaft *Attraktiv und fit durch die Wechseljahre TWENTYSIX* Willkommen zu gesund, vital und fit. Der erste Teil ist die ausführliche Beschreibung meiner Methode, um einfach, leicht und mühelos, ein Leben lang gesund, vital und fit zu sein. In dieser Ausgabe gehe ich ausführlich auf die einzelnen Schritte ein. Jede der 5 Säulen ist ein wichtiger Grundpfeiler, um sich seine Gesundheit, Vitalität und Fitness ein Leben lang zu erhalten. Alle zusammen ergeben ein stabiles Konstrukt, das einmal verinnerlicht, mühelos zu vollziehen ist. Anfangs hört es sich nach viel Aufwand an, diese 5 Säulen auszubauen. Doch dem ist nicht so. Mit ein wenig Zeit, Interesse und Hingabe sind diese 5 Säulen mühelos in das bisherige Leben einzufügen. Es bedarf einiger Veränderungen im Handeln und Denken. Von nichts kommt nichts. In den folgenden Kapiteln vermittele ich Ihnen ausführlich meinen Weg, um alle körperlichen und mentalen Ziele zu erreichen. Ernährung, Bewegung, Entspannung und ein wenig Spiritualität sind die Grundpfeiler eines gesunden Lebensstils. Unsere Gesundheit und Vitalität sind unser höchstes Gut. Um alle Aufgaben dieser Zeit zu bewältigen, ist es nötig gesund, vital, und fit zu sein. Täglich stehen wir vor einer Anzahl von Aufgaben, die uns alles abverlangen. Viele sind geplagt von Stress, Hektik und einer Vielzahl von Problemen, die zu meistern sind. Ununterbrochen werden wir gefordert und es bleibt wenig Zeit für einen selbst. Arbeit, Familie, Haushalt, Rechnungen und vieles mehr fordern ihren Tribut. Nur wenn wir körperlich und geistig fit sind, können wir alle Aufgaben des Lebens bewältigen. Doch viele haben kaum Zeit sich um die eigene Gesundheit, Vitalität und Fitness zu kümmern.

Fit & Gesund Mit Kollagen: Wie Das Protein Unsere Knochen, Haut

und Bindegewebe Stärkt O'Reilly Germany

Unserer Lebens- und Essgewohnheiten haben sich in den letzten Jahren gewandelt und dadurch bedingt haben bestimmte chronische Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer, Parkinson, Krebs, oder Zahnerkrankungen besonders in den westlichen Ländern zugenommen. Wie können gesunde Ernährung und Bewegung uns helfen, das Risiko, dieser chronischen Krankheiten zu verringern oder sie so zu bekämpfen, dass sie gar nicht erst entstehen? Der Ernährungsspezialist Dantse zeigt dir in diesem Buch, wie du mit nur einigen Tipps gesund bleibst. Weit über 30

Beschwerden sind alphabetisch aufgelistet, mit den wichtigsten Lebensmitteln, die zur Heilung beitragen oder dich vor einer Erkrankung schützen. Der Autor erweitert das Wissen der Leser und bereichert sie mit sehr vielen neuen Informationen und mit exklusiven Erkenntnissen über neue Stoffe und Lebensmittel, wie selten ein Buch zuvor. Dies ist nur möglich, weil er vieles aus Afrika mitbringt, neue Lebensmittel mit erstaunlichen Heilkräften, die zwar Forschern und Wissenschaft, aber noch nicht dem normalen Menschen bekannt sind. Die Mischung aus wissenschaftlichen Fakten, seinen Lehren aus Afrika, eigenen Erfahrungen als Coach und Ernährungsberater macht dieses Buch zu einem Wissensschatz!