

„Essen Sie sich gesund“



Lajusticia Bergasa
Ernährung bei Arthrose, Allergien und Diabetes
Diätpläne für die häufigsten Gesundheitsprobleme

ISBN 978-3-85068-982-3
Format: 13,5 x 21 cm, 172 Seiten
Broschur
Preis: CHF 26,90
Verlag Ennsthaler

Viele Krankheiten und Beschwerden lassen sich mit der richtigen Ernährung lindern oder von vornherein vermeiden. Dieses Buch enthält maßgeschneiderte Ernährungspläne für Menschen, die an **Arthrose, Rheuma, Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck, Eisenmangel, Unverträglichkeiten, Allergien oder Verstopfung** leiden. Eigene Kapitel widmet die Autorin auch der Ernährung für Schwangere, Stillende, Vegetarier und Sportler sowie für Leute, die abnehmen wollen. Die Bestsellerautorin, Biochemikerin und mit 93 Jahren unbeirrt als Gesundheitsberaterin tätig, gibt gezielte Empfehlungen für alle Mahlzeiten des Tages und listet auf, wovon man bei verschiedenen Krankheiten besser die Finger lassen sollte. Im Anhang des Buchs finden sich Tabellen, die den Nährwert von Lebensmitteln sowie deren Gehalt an Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor aufzeigen.

Dieser praktische Ratgeber ist ein Grundlagenwerk über die geeignete Ernährung in vielen Lebenslagen sowie bei den häufigsten Erkrankungen, die uns heutzutage zusetzen.

BZ 25151628 Lajusticia Bergasse: Ernährung bei Arthrose, Allergien und Diabetes. Ennsthaler.
KT. CHF 26.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt
Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:	Firma:	Bestelldatum:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>