



SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen



Download



Online Lesen

SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen Marianne Wellershoff ebook pdf

SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen

Marianne Wellershoff

SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen Marianne Wellershoff

 [Download SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen ...pdf](#)

 [Online lesen SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen ...pdf](#)

112 Seiten

Kurzbeschreibung

Wir möchten uns gut, gesund und verantwortungsbewusst ernähren, aber im Alltag fällt das oft schwer zu wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen, zu groß die Versuchung von Fast Food, Snacks und Süßigkeiten. Häufig wissen auch wir gar nicht genau, welches Essverhalten unserem Körper wirklich guttut, weil immer neue Trends, Diäten und Studien verwirrende, ja widersprüchliche Ernährungsregeln aufstellen. SPIEGEL WISSEN zeigt in seiner neuen Ausgabe »Richtig gut essen«, wie man sich heute gut ernähren kann. Das Heft liefert gesicherte Erkenntnisse darüber, welche Nahrungsmittel unseren Körper schützen, warum Ballaststoffe wichtig für unsere Gesundheit sind und wie Heilfasten den Körper stärkt. Wie man bei Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu einer Diagnose kommt, wird ebenso beleuchtet wie die Frage, welche Rolle der Geschmackssinn für den Menschen spielt. Mit dem großen SPIEGEL-WISSEN-Test, von einem renommierten Ernährungspsychologen entwickelt, lassen sich eigene Essgewohnheiten überprüfen und verbessern. Außerdem geht SPIEGEL WISSEN der Frage nach, wie unsere Lebensmittel produziert und vermarktet werden. Ist Bio vom Discounter wirklich bio? Erobern vegane Lebensmittel die Supermärkte? Immer mehr Menschen bauen außerdem heute wieder eigenes Obst und Gemüse an, auf gepachteten Ackerparzellen oder in »Urban Gardening«-Beeten ein Report verschafft Überblick über diese neuen Formen der Selbstversorgung. Und ein Blick in die Zukunft verheißt Fleisch aus dem Labor: Werden wir schon in wenigen Jahren Buletten essen, für die kein Tier sterben musste?

Download and Read Online SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen Marianne Wellershoff

#9J8C42IFDZS

Lesen Sie SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen von Marianne Wellershoff für online ebookSPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen von Marianne Wellershoff Kostenlose PDF download, 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 SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen von Marianne Wellershoff Bücher online zu lesen.Online SPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen von Marianne Wellershoff ebook PDF herunterladenSPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen von Marianne Wellershoff DocSPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen von Marianne Wellershoff MobipocketSPIEGEL WISSEN 1/2017: Richtig gut essen von Marianne Wellershoff EPub