

NEUERSCHEINUNG

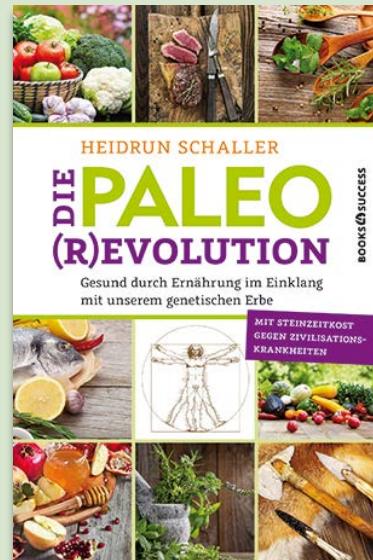
Der moderne Mensch und seine Steinzeit-Gene

Heidrun Schaller erklärt wissenschaftlich fundiert, aber auch für Laien verständlich, warum die sogenannte Paleo- oder Steinzeit-Ernährung für Kranke wie Gesunde die optimale Ernährungsform ist.

Selbst im Alter von 25 Jahren von einer schweren chronischen Krankheit aus der Bahn geworfen, ging die Autorin den Dingen auf den Grund, anstatt sich mit Krankheit und Nebenwirkungen abzufinden. Nach langer Suche und dank ihrer Verbindungen in die USA stieß sie auf die Paleo-Ernährung - die ihr Leben von Grund auf zum Positiven wendete. Denn diese Ernährungsform birgt ungeahnte Chancen für Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie viel Potenzial für ein gesünderes Leben.

Dieses Buch räumt mit landläufigen Irrtümern rund um das Thema Ernährung auf und demontiert allzu leicht Übernommenes wie z. B. die berühmte China-Study oder die Cholesterin-Lüge. Zusätzlich gibt Schaller praktische Tipps und zeigt tolle Rezepte zur Umsetzung im Alltag.

Ein hoch brisantes Standard-Werk für gesunde Ernährung - auch für Nicht-Paleolanaer.



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Schaller, Heidrun

Die Paleo-Revolution

Preis: 19,99 € (A: 20,59 €)
ca. 220 Seiten/ broschiert
ISBN: 978-3-86470-243-3
Kulmbach, März 2015



Heidrun Schaller ist eine der führenden deutschen Expertinnen zum Thema Paleo. Sie lebt und arbeitet in Leipzig.