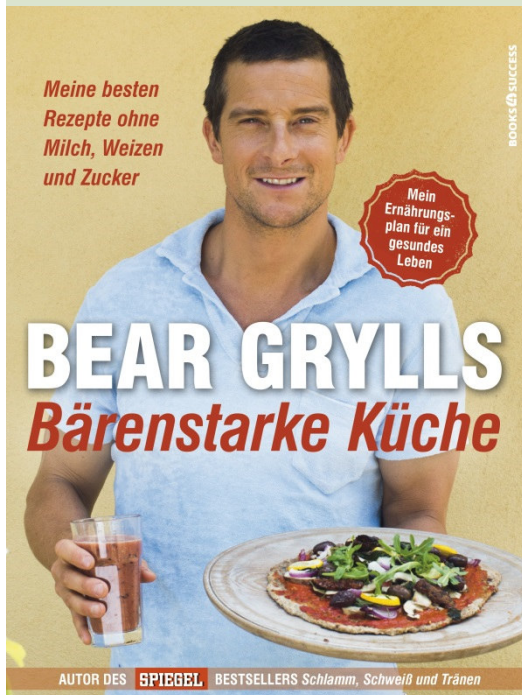


NEUERSCHEINUNG

Bear Grylls, sein Weg zum megagesunden Essen!**BIBLIOGRAFISCHE DATEN**

Bear Grylls

Bärenstarke Küche

Preis: 24,99 € (A: 25,75 €)

256 Seiten | broschiert

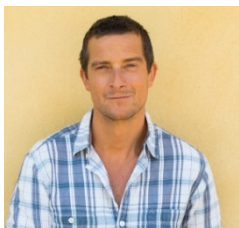
ISBN: 978-3-86470-393-5

Kulmbach, Oktober 2016

Von der Blutgruppendiät über pflanzliche Diätpillen bis hin zu immer neuen Workouts in den Fitnessstudios – praktisch jede Woche taucht ein angeblich ultimativer Trend auf, mit dem man angeblich schlank, fit und gesund wird. Und trotzdem scheitern die meisten Menschen an genau diesen Zielen. Während uns früher erzählt wurde, dass unsere Gesundheit zu 80 Prozent auf Bewegung und zu 20 Prozent auf der Ernährung beruht, haben neue Untersuchungen ergeben, dass es genau anders herum ist.

Das weiß auch Survival-Experte Bear Grylls. Für seine Abenteuer ist Gesundheit und Fitness essentiell. Um das zu erreichen, setzt er auf ein modernes und gesundes Ernährungskonzept ohne Milch, Weizen und Zucker. In seinem neuen Buch „Bärenstarke Küche“ zeigt Grylls, wie das funktioniert. Die einzige Regel: Naturbelassene Lebensmittel schmecken am besten.

Aber wie schafft man es, dass gesundes Essen nicht nur richtig lecker schmeckt, sondern auch satt macht? Diese Frage beantwortet Bear Grylls mit über 70 Rezepten, die einfach vorzubereiten sind und die Ernährungsumstellung erleichtern. Vom Frühstück über die Hauptgerichte bis hin zu den Nachspeisen – das Buch hilft dem Leser dabei, sich im Dschungel der Ernährungskonzepte zurechtzufinden. Es zeigt, wie eine natürliche und gesunde Ernährung das Leben für immer verändern kann.



Bear Grylls diente beim Special Air Service SAS, einer Eliteeinheit der britischen Armee. Er schied aus dem SAS aus, nachdem er sich 1996 während einer Fallschirmsprungübung drei Wirbel gebrochen hatte. Dennoch bestieg er wenig später mit nur 23 Jahren den Mount Everest. Grylls ist der Star mehrerer Doku-Reihen, beispielsweise des in Deutschland sehr populären „Ausgesetzt in der Wildnis“.