



Rhiannon Lambert

Ernährung

Alles Wissenswerte für ein glückliches und gesundes Leben

Ernährungswissenschaftlerin Rhiannon Lambert räumt in "Ernährung" mit überholten Ansichten, Mythen, Halbwahrheiten und irreführenden Versprechen im Dschungel der Ernährungstrends auf. Sie beantwortet über 100 Fragen rund um Vitamine, Proteine, Fett, Diäten, Stoffwechsel und Co. und führt Erkenntnisse aus den unterschiedlichsten wissenschaftlichen Studien zusammen.

Das Buch beginnt mit Hintergrundwissen zu Nährstoffen, Stoffwechsel sowie der Verdauung und geht gezielt auf Fragen rund um die mediterrane, nordische oder japanische Diät und eine gesunde Darmflora ein. Brauche ich eine Diät? Sollte ich mich pflanzlich ernähren? Macht richtiges Essen gesünder? Und wie wirkt sich die Ernährung auf die Psyche aus? Darüber hinaus erklärt die Autorin, wie Essen die Entwicklung von Kindern beeinflusst und wie der Nachwuchs optimal mit Nährstoffen, bereits in der Schwangerschaft, versorgt wird.

Damit ist dieser Ratgeber ideal zum Stöbern, Nachlesen oder zum Planen der eigenen Ernährung mit individuellen Lösungen. Ganz egal, ob man sich einfach nur gesund ernähren möchte, versucht, die sportliche Leistung zu steigern, oder aus Gründen der Nachhaltigkeit auf eine vegane Ernährung umsteigen möchte.

Ausführliche Grafiken, Illustrationen und Fotos sowie klare Darstellungen kombiniert mit einem lockeren Ton machen das Buch informativ und unterhaltsam zugleich.

Über die Autorin: Rhiannon Lambert ist eine der führenden Ernährungswissenschaftlerinnen Englands. In ihrer eigenen Praxis konzentriert sie sich unter anderem auf Gewichtsmanagement, die optimale Ernährung während und nach der Schwangerschaft, Essstörungen und Sporternährung. Sie hat mit Popstars und Spitzensportler*innen gearbeitet. Ihr Ernährungswissen teilt sie mit ihren über 230k Followern auf Instagram sowie als Autorin und Podcasterin.



Rhiannon Lambert

Ernährung

Alles Wissenswerte für ein glückliches und gesundes Leben

ISBN 978-3-8310-4593-8

224 Seiten, 220 x 258 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.