

Schluss mit Diäten!

Äußerst unterhaltsam räumt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop mit unsinnigen Verboten und Empfehlungen rund ums Essen auf. Mehr als 300 Studien hat der Autor

analysiert. Sein Ergebnis: Jeder Mensch besitzt ein bereits in den Genen festgelegtes Normalgewicht. Der eigene Körper weiß, wie viel und welche Nahrung richtig ist.



www.echte-esser.de