

BUCHTIPP

«Hunger & Lust»

➔ Ab sofort ist «Hunger & Lust – das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz» in umfassend erweiterter, dritter Auflage erhältlich und bietet eine kritische Auseinandersetzung mit über 300 Studienergebnissen der Jahre 2007 bis 2011 – verständlich aufbereitet für alle Leser, auch ohne ernährungswissenschaftliche Kenntnisse. «Wenn man die Ernährungsforschung des letzten halben Jahrzehnts interessenfrei und kritisch hinterfragt, dann lautet die einfache Erkenntnis: Kein gesunder Mensch braucht Ernährungswissenschaft – und noch weniger die daraus resultierenden Ernährungsregeln», erklärt der Autor und Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Statt Ernährungsregeln empfiehlt Knop daher mehr Vertrauen in die eigenen Körpergefühle Hunger und Sättigung. «Hunger & Lust» möchte zum kritischen Nachdenken und Hinterfragen anregen.



«HUNGER UND LUST» VON UWE KNOP.
ERSCHIENEN BEI BOOKS ON DEMAND.