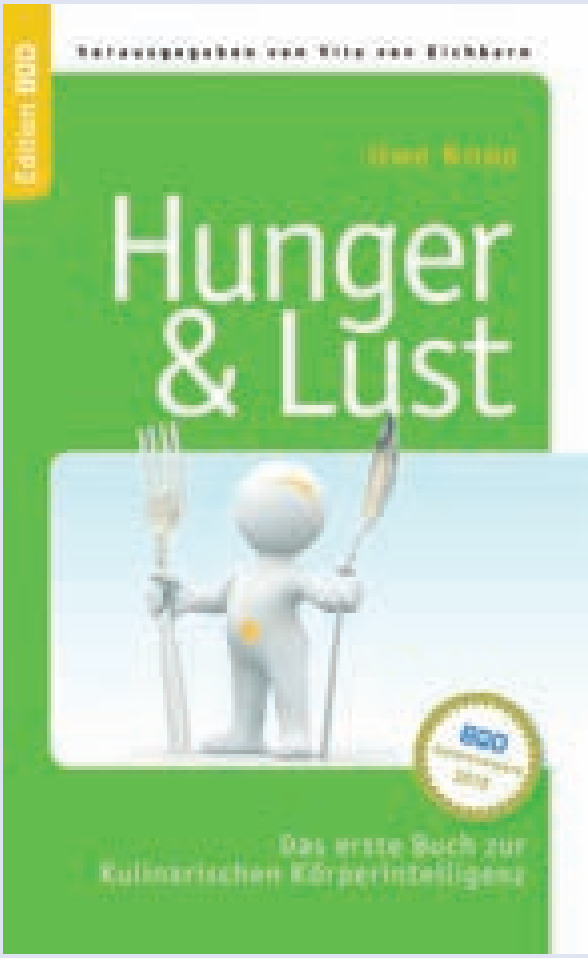
Schluss mit Diäten!

Spannend und unterhaltsam räumt der Ernährungswissenschaftler Uwe Knop mit vielen unsinnigen Verboten und Empfehlungen rund um das Thema Essen auf. Mehr als 300 Studien hat der Autor analysiert. Sein Ergebnis: Nur der eigene Körper weiß, wie viel und welche Nahrung für ihn am besten ist.



Books on Demand, 18,20 Euro