

[Mobile library] 111 Rezepte für ein gesundes Herz: Den Cholesterinspiegel zuverlässig senken. Das Herzinfarktrisiko nachweislich reduzieren. Viele leckere Rezepte für die ganze Familie!

111 Rezepte für ein gesundes Herz: Den Cholesterinspiegel zuverlässig senken. Das Herzinfarktrisiko nachweislich reduzieren. Viele leckere Rezepte für die ganze Familie!

Von Carlsson Sonja

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #137503 in BcherVerffentlicht am: 2015-08-29Erscheinungsdatum: 2015-08-29Abmessungen: 8.19 x .59b x 6.06l, Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 25.Mb

Von Carlsson Sonja : 111 Rezepte für ein gesundes Herz: Den Cholesterinspiegel zuverlässig senken. Das Herzinfarktrisiko nachweislich reduzieren. Viele leckere Rezepte für die ganze Familie! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 111 Rezepte für ein gesundes Herz: Den Cholesterinspiegel zuverlässig senken. Das Herzinfarktrisiko nachweislich reduzieren. Viele leckere Rezepte für die ganze Familie!:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Auf den Punkt gebracht
Von Saar-Tania
Nach mein Schwiegervater einen Herzinfarkt hatte, habe ich dieses Buch an meine Schwiegereltern weitergegeben. Nach der Nachsorge in der Rehaklinik, wurde uns mitgeteilt das man das Essen komplett umstellen muss. Meine Schwiegermutter die überhaupt nicht gerne kocht, rollte schon die Augen. Sie war froh als ich ihr dieses Buch als Hilfe da gelassen habe. Schon am nächsten Tag klingelte das Telefon und ich bekam schon das erste Feedback. Dank der Autorin hat Sie jetzt viele neue Anregungen gefunden. Gerade Menschen die sich mit dem Thema Herzkrankheiten auseinandersetzen müssen ist dieses Buch ein guter Einstieg in die Materie. Die wichtigsten Herz-Ernährungsregeln nach Lebensmittelgruppe sortiert auf den Punkt gebracht
Den Cholesterinspiegel zuverlässig senken. Das Herzinfarktrisiko nachweislich reduzieren. Viele leckere Rezepte für die ganze Familie! Diesen Ratgeber empfehlen ich gerne weiter.

Kurzbeschreibung
Die Ernährungsexpertin Sonja Carlsson beschreibt, was dem Herzen schadet und was ihm guttut. Dazu gehen neben einer herzgesunden Ernährung der Abbau von Stress und gute Blutwerte. Die leckeren Rezepte regen dazu an, herzgesund zu kochen, auf den Fettgehalt und die Fettart der Zutaten zu achten, das Cholesterin und Kochsalz im Auge zu behalten, ballaststoffreich zu essen und schließlich auch Kalorien zu sparen, um falls nötig Gewicht zu verlieren.
auf den Punkt gebracht: -Mit Herz und Verstand genießen -Ca.30% der Erwachsenen in Deutschland weisen erhöhte Cholesterinwerte auf-Die wichtigsten Herz-Ernährungsregeln nach Lebensmittelgruppe sortiert-Den Cholesterinspiegel dauerhaft senken und das Herzinfarktrisiko reduzieren-Viele leckere Rezepte für die ganze Familie-Pro Portion angegeben: Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Cholesterin
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson hat sich als erfolgreiche Autorin und Journalistin etabliert. Mittlerweile sind etwa 100 Bücher von ihr erschienen. Darüber hinaus hat sie etliche Beiträge über gesunde Ernährung und Diätetik in Fachzeitschriften veröffentlicht. Für ihren Fachartikel Bluthochdruck Todesursache Nummer Eins wurde sie mit dem Journalistenpreis für Medizin von der Deutschen Hochdruck-Liga Heidelberg ausgezeichnet. Sie ist zertifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft und hält Vorträge.