

111 Rezepte gegen erhöhte Cholesterinwerte: Auslöser kennen -- Blutfette senken

Von Sonja Carlsson

ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #97465 in BcherVerffentlicht am: 2013-09-25Erscheinungsdatum: 2013-09-25Abmessungen: 8.31 x .59b x 6.06l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 23.Mb

Von Sonja Carlsson : 111 Rezepte gegen erhöhte Cholesterinwerte: Auslöser kennen -- Blutfette senken before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 111 Rezepte gegen erhöhte Cholesterinwerte: Auslöser kennen -- Blutfette senken:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klar verständlich mit einfach herzustellenden RezeptenVon Birgit ZwangErklärungen zu den Blutfetten in fr den Laien gut verständlicher Form und nicht zu polemisch geschrieben.Die Rezepte sind nicht zu sehr berfrachtet mit exotischen

Zutaten. Interessante Aromenoten trotz weniger Zutaten. Ein gelungenes, berauschendes Werk.

Kurzbeschreibung Erhöhte Cholesterinwerte kann man mit einer gezielten Ernährung langfristig in den Griff bekommen. Vor allem frisches Gemüse, Obst und weitere ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte sollten einen größeren Platz auf dem Speiseplan einnehmen. Schon wenige Wochen nach einer Umstellung der Ernährung lässt sich in den meisten Fällen eine Senkung des Cholesterinspiegels im Blut feststellen. Wie einfach und genussvoll das geht, beweist Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson mit vielen leckeren Rezepten, die der ganzen Familie schmecken. **über den Autor und weitere Mitwirkende** Die Ernährungswissenschaftlerin Sonja Carlsson hat an der Technischen Universität München-Weihenstephan Ernährungswissenschaften studiert. Nach über zehn Jahren PR-Tätigkeit bei Millemilch hat sie sich seit 1990 als erfolgreiche Autorin und Journalistin etabliert. Mittlerweile sind etwa 100 Bücher von ihr erschienen, sowohl Kochbücher, Gesundheitsratgeber und Diätbücher. Darüber hinaus hat sie etliche Beiträge über gesunde Ernährung und Diätetik in Fachzeitschriften, vor allem in Titeln der Gemeinschaftsverpflegung, veröffentlicht. Für ihren Fachartikel Bluthochdruck Todesursache Nummer Eins wurde sie 1994 mit dem Journalistenpreis für Medizin von der Deutschen Hochdruck-Liga Heidelberg ausgezeichnet. Sie ist zertifizierte Referentin für Ernährung und Hauswirtschaft, hält Vorträge für den Ernährungswissenschaftlerverband sowie für das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten im schwäbischen Raum.