



Das große Kochbuch gegen Rheuma

***Alle wichtigen Informationen für eine
entzündungshemmende Ernährung***

*Autoren: Sven-David Müller,
Christiane Weissenberger*

*192 Seiten, Humboldt Verlag,
€ 26,99/sFr 29,50*

ISBN 978-3-89993-885-2

Dass sich der Verlauf rheumatischer Erkrankungen durch die Ernährung positiv beeinflussen lässt, ist mittlerweile unumstritten. Die Ernährungsexperten Sven-David Müller und Christiane Weissenberger unterstützen Rheumatiker bei ihrer Ernährungsumstellung mit 140 leckeren Rezepten, die dazu beitragen können, Schmerzen zu lindern und Steifigkeit zu reduzieren. Ihre bewährten Rezepte sind alltagstauglich, leicht umzusetzen, helfen bei der Gewichtsabnahme, sind aber vor allem – einfach lecker! Alle Rezepte entsprechen den aktuellen Ernährungsrichtlinien, sind wissenschaftlich abgesichert und beweisen, dass Ernährungstherapie und Genuss keineswegs im Widerspruch stehen müssen.

- Medizinisch fundierte und verständliche Informationen
- Bestsellerautor Sven-David Müller: Über 5 Mio. verkaufte Exemplare in 13 Ländern
- 140 neue Rezepte, alle Rezepte zu Tagesplänen kombinierbar
- Pro Portion angegeben: Kilokalorien, Kilojoule, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Calcium, Vitamin C und E.