

Buchtipp

Uwe Knop

Books on Demand GmbH, Norderstedt 2009

154 Seiten, € 13,80

ISBN 978-3-8370-5296-1

Hunger & Lust

Wer übersättigt ist von stets neuen Ratschlägen zur gesunden Ernährung, wer es satt hat, sich mit immer neuen Ernährungsempfehlungen zu beschäftigen; demjenigen (und natürlich vielen anderen) empfiehlt der Autor sein Buch, welches er untertitelt mit „Das erste Buch zur Kulinarischen Körperintelligenz“. Der diplomierte Ernährungswissenschaftler vertraut dabei ganz der Weisheit des menschlichen Körpers, der weiß, was ihm guttut und was nicht. Unterhaltsam geschrieben und weit entfernt von pseudowissenschaftlichen Theorien, kreierte er die „Echten Esser“, die nur dann essen, wenn sie Hunger haben und nur das, was ihnen gut schmeckt. Lesenwert, weil erfrischend anders! *JUP*

