

BUCHTIPP: AUF DEN KÖRPER HÖREN

Warum Diäten wenig nützen

Uwe Knop ist Ernährungswissenschaftler – deshalb kennt er sich in der Szene bestens aus. Seit Jahren verfolgt er, wie – oft gegensätzliche – Modelle für gesunde Ernährung entstehen und propagiert werden. In seinem Buch „Hunger&Lust“ beschäftigt er sich mit dem populären Thema und entwirft eine simple Theorie, die alle Diäten überflüssig macht: Wer nur isst, wenn er wirklich Hunger hat, wird nicht dick. Das „erste Buch zur kulinarischen Körperintelligenz“ hat 236 Seiten, kostet 18,20 Euro und ist in der Edition BoD herausgekommen. ISBN 978389175293

