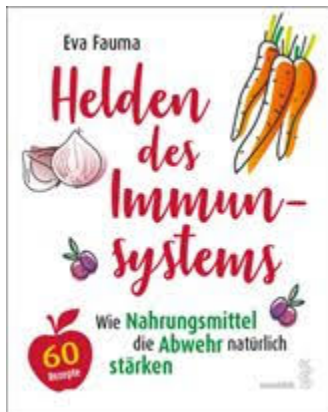


Helden des Immunsystems



Den Körper einfach natürlich stärken: Bleiben Sie gesund durch die Kraft der Natur: Viele hilfreiche Wirkstoffe liegen in der Obstschale oder wachsen am Wegesrand. Oft genügt die richtige Kombination oder ein kleiner Kniff in einem bekannten Rezept für einen echten Immun-Boost.

Copyright: Facultas Verlag

GESCHMACKVOLLES IMMUNSYSTEM

Eva Fauma, Ernährungswissenschaftlerin und erfahrene Kochworkshop-Leiterin, stellt in diesem Buch elf „Helden“ des Immunsystems vor. Informativ und augenzwinkernd beschreibt sie, wie diese Stoffe das Immunsystem stärken, welche Lebensmittel uns gesund erhalten und wie Sie diese geschmack- und wirkungsvoll auf den Teller bringen.

- Steckbrief und Übersicht zu den Helden des Immunsystems
- Spannende Infos zu Wirkung und Vorkommen
- Praktische Tipps für Küche und Alltag
- Rund 60 Rezepte mit besonderer Wirkstoffdichte

ÜBER DIE AUTORIN:

Mag. Eva Fauma studierte Ernährungswissenschaften an der Universität Wien. Ihr Studienfach ist ihre Leidenschaft – privat wie beruflich. Als selbstständige Wissenschaftlerin leitet sie das Zentrum für präventive Ernährungsarbeit "Präventissimo". Neben Beratungstätigkeit und betrieblicher Gesundheitsförderung ist sie Lektorin an einer Universität und einer Pädagogischen Hochschule und begeistert ihr Publikum in zahlreichen Vorträgen und Seminaren. Im Rahmen der Erwachsenenbildung liegt ihr Schwerpunkt in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) mit Pflanzenheilkunde, Myko-, Api- und Aromatherapie

Helden des Immunsystems

Eva Fauma

ISBN: 978-3-99002-128-6

144 Seiten

21 cm x 16.5 cm

Preis: 18,90€

(mst)

Facultas/Maudrich Verlag {<https://www.facultas.at/>}

gleich bestellen bei Amazon.de: <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3990021281/lifestyle-21>