

Presstext

Die Gesundküche: neuester Stand



Stand der Forschung in Sachen Ernährung – mit Rezepten, die den Körper optimal versorgen

Dr. med. Anne Fleck, bekannt aus der TV-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ des NDR, präsentiert in diesem Buch das renommierte LANS-Med-Ernährungskonzept. Statt verwirrender Esstrends steht hier die echte Gesundküche im Fokus, die den aktuellen Stand der Ernährungsforschung in allen Facetten widerspiegelt. Mit 88 Original-Rezepten wird das Ernährungskonzept, für das jedes Jahr viele Prominente, Politiker und Manager aus ganz Europa in die Resorts des Lanserhofs reisen, um neue Energie zu tanken, endlich auch für zu Hause zugänglich.

Ein internationales Expertenteam aus Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und Köchen lässt fortlaufend die neuesten medizinischen Erkenntnisse über eine ganzheitliche, gesunde Rundum-Ernährung in die Weiterentwicklung des Energy-Cuisine-Konzepts einfließen. Es zeichnet sich durch viel Abwechslung, einfache Zubereitung und vor allem durch frische, regionale Lebensmittel aus und eignet sich hervorragend als 30-Tage-Kur, um Defizite und hohe Belastungen auszugleichen. Zudem lässt sich bei Bedarf wirksam und ohne Unterversorgung Übergewicht abbauen.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-092-2
34,- EUR (D), 35,- EUR (A)
264 Seiten, Großformat 23,5 x 28 cm,
138 Fotos, gebunden, mit SU

Herausgeber Dr. Christian Harisch

Autoren Das Ärzteteam und die Ernährungswissenschaftler des „Lanserhof“, präsentiert von Dr. med. Anne Fleck

Rezepte Claus Jenewein, Karsten Wolf

Fotografie Hubertus Schüler

Auslieferung: Anfang Dezember 2015

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.
Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 0 21 03-9 07 88-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**