

Handel, Michael:

Warum Sie essen müssen, um abzunehmen : Ernährungsmythen, die Sie getrost vergessen können / Michael Handel. - München : Scorpio, [2019]. - 189 Seiten : Illustrationen, schwarz-weiß ; 23 cm

ISBN 978-3-95803-234-7 kt. : EUR 20.00

Der Ernährungswissenschaftler und Psychologe Handel (ID-A 35/17) widmet sich einem scheinbaren Widerspruch: essen zu müssen, um abzunehmen. Informativ und unterhaltsam entlarvt er Ernährungsmythen wie Low Carb, Eiweiß- und andere rigorose Diäten, Light-Produkte, industrielle "Schlank"nahrung voll verstecktem Zucker und zeigt, wie Diäten und Stress dick machen. Seine Strategie gegen einseitige Ernährungsratschläge fußt auf den Grundsätzen von drei Tagesmahlzeiten mit Ballaststoffen, guten Kohlenhydraten, wertvollen Proteinen, gesunden Fetten im richtigen Verhältnis und zur richtigen Zeit. Leichter Sport ohne Höchstleistung und Alltagsveränderungen unterstützen die neue Lebensweise des Sich-Schlank-Schlemmens. Mit Tipps aus dem Ayurveda und TCM, auch für Vegetarier und Veganer. Mit 70 knapp gefassten Rezepten und Einkaufslisten, als Extra zum Download. Die beherzigenswerten Ratschläge finden sich auch in anderen Titeln zur Ernährungspsychologie wie M. Ehrlichmann (ID-A 34/17), K. Böning (ID-A 42/15), Christa Bauer (ID-A 48/11), hier aber besonders gut aufbereitet, fesselnd, motivierend. (2)

Margret Becker

ID bzw. IN 2019/08

Veröffentlichungsdatum ist der Montag der angegebenen Kalenderwoche (ID/IN Woche) in unseren Lektoratsdiensten. Die Lektoratsdienste mit den ekz-Informationendiensten ID Buch und ID Nonbook unterstützen den bibliothekarischen Bestandsaufbau. Sie informieren jährlich über circa 20.000 relevante Titel, im Rahmen der Lektoratskooperation herausgefiltert aus einem Marktangebot von rund 100.000 Neuerscheinungen. Diese Auswahl findet sich mit Begutachtung, Systematik nach ASB, KAB, SfB und SSD und Interessenkreisen in den Lektoratsdiensten.