

April / Mai 2018

Bad Wörishofer. Gesundheitsmagazin

- Vegetarische Küche
- Das Immunsystem aufbauen
- Gut hören stärkt die geistige Fitness

Der Frühling leuchtet

Die Vögel zwitschern und trillern wieder

Neuerscheinungen, die sich lohnen

BÜCHERTELEGRAMM



Brigitte Lang / Tina Bräutigam

Überleben im Diäten-Dschungel

Ernstthaler Verlag - Hardcover
164 Seiten, Format 13,5 x 21 cm
ISBN: 978-3-85068-983-0

D / A 17,90 €

Die Autorinnen propagieren eine ganzheitliche Sichtweise: Wer abnehmen will, soll nicht hungern und Kalorien zählen, sondern richtig essen und sich bewegen.

Dr. Steven Lin

Mundum gesund

Scorpio Verlag - Klappenbroschur,
384 Seiten

ISBN: 978-3-95803-107-4

D 18,90 € / A 19,50 €

Das erste Buch über den Zusammenhang von Ernährung, gesunden Zähnen und Immunsystem. Mit 40-Tage-Ernährungsplan, Rezepten und einer Ernährungspyramide für zahngesunde Ernährung.

