

[Ebook pdf] Säure-Basen-Einkaufsführer: So finden sie die richtigen Nahrungsmittel für das gesunde Gleichgewicht. Leben nach dem F.X. Mayr-Gedanken

Säure-Basen-Einkaufsführer: So finden sie die richtigen Nahrungsmittel für das gesunde Gleichgewicht. Leben nach dem F.X. Mayr-Gedanken

Von Michael Worlitschek, Peter Mayr
*audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC*

Urheberrechtlich geschütztes Material


Dr. med. Michael Worlitschek
Peter Mayr

Säure-Basen- Einkaufsführer

So finden Sie die richtigen Nahrungsmittel
für das gesunde Gleichgewicht



Urheberrechtlich geschütztes Material

 **Download**

 **Read Online**

Produktinformation - Verkaufsrang: #284893 in Buch Veröffentlicht am: 2001-08-22 Einband:
Taschenbuch 108 Seiten | File size: 66.Mb

Von Michael Worlitschek, Peter Mayr : Sure-Basen-Einkaufsfhrer: So finden sie die richtigen Nahrungsmittel fr das gesunde Gleichgewicht. Leben nach dem F.X. Mayr-Gedanken before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sure-Basen-Einkaufsfhrer: So finden sie die richtigen Nahrungsmittel fr das gesunde Gleichgewicht. Leben nach dem F.X. Mayr-Gedanken:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen85 von 87 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sure-Basen-EinkaufsfhrerVon ClaudiaEin kleiner Fhrer der einem hilft, die richtigen Lebensmittel auszusuchen fr das richtige Sure-Basen Gleichgewicht. Es wird nicht extrem ausfhrlich alles angefhrt, dazu sollt eman sich einen greren und ausfhrlicheren Ratgeber zulegen. Eine lange Lebensmittelliste gibt Antwort auf die Fragen welche Lebensmittel sauer und welche basisch sind. Es ist richtig, da nicht angefhrt wird wie sehr manche Lebensmittel sauer bzw. basisch sind, aber ich denke als kleiner Ratgeber fr die Handtasche ist er gut genug. wenn man sich allerdings intensiver mit diesem Thema befassen mchte ist dieser Ratgeber zu wenig genau und detailliert. Es werden auch die Auswirkungen einer bersuerung angefhrt und da hilft natrlich die lange und recht ausfhrliche Liste der Lebensmittel mit deren Hilfe man die richtigen 'basischen' Lebensmittel einkaufen kann.Fr mich war/ist der Inhalt total ausreichend - so wei ich welche Lebensmittel mir helfen einer bersuerung entgegenzuwirken bzw. diese wieder umzukehren. Dennoch gebe ich keine 5 sondern nur 4 Punkte weil sie die Seiten bei mir leicht lsen und das darf nicht passieren. Vielleicht ist nur Mein Exemplar so schlecht geleimt.Aber der Inhalt selbst ist sehr gut und fr meine Zwecke vllig ausreichend. Ich wrde dieses Buch jedem empfehlen, der seienn Sure-Basen-Haushalt unter Kontrolle halten mchte und eine kleinen Ratgeber sucht, der in die Handtasche passt.97 von 103 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. wenig hilfreichVon Ein KundeDas Buch taugt als Einkaufsfhrer meines Erachtens nicht viel, weil die Angaben bzgl. basische/saure Lebensmittel nicht ausreichend sind. Mir fehlen vor allem Angaben, wie stark etwas basisch oder sauer ist. So erscheinen Getreide wie Hirse einfach als sauer aufgelistet, obwohl Hirse nur ganz schwach surebildend ist. Die Zitrone ist dagegen basisch wirkend und nicht wie angegeben surebildend.Die theoretischen Informationen werden in diesem Mini-Format-Bchlein zwangsweise zu knapp abgehandelt.Ich denke da lohnt es sich, mehr in ein ausfhrlicheres und informativeres Buch zu diesem Thema zu investieren.109 von 119 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erstlassig, praktisch, preiswertVon Dr. Frank MeyerSchmerzen, chronische Entzndungen, Allergien, Mdigkeit, Stimmungsschwankungen - viele gesundheitliche Probleme lassen sich durch eine ausgewogene Ernhrung bessern. Extremreiten helfen selten weiter, sondern es mu langfristig eine ausgewogene Zusammenstellung der Nahrungsmittel angestrebt werden. Ein sehr brauchbares Kriterium stellt dabei die Einteilung in saure und basische Lebensmittel dar. Wenn wir gegend basische Lebensmittel zu uns nehmen, knnen wir einer unterschwelligen oder chronischen bersuerung des Krpers entgegenwirken, die sich negativ auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirkt. Alle notwendigen Informationen, praxisnah aufbereitet von einem fhrenden Ernhrungsmediziner und einem erstklassigen Ditkoch findet man in diesem handlichen und preiswerten Buch.