



Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten

Melanie Mühl, Diana von Kopp

 **Download**

 **Online Lesen**

Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten

Melanie Mühl, Diana von Kopp

42 verblüffende Ernährungswahrheiten

Gebundenes Buch

Ob Steinzeit-Diät, vegan oder Rohkost - während ständig neue Ernährungstrends ausgerufen werden, übersehen wir die wichtigen Fragen: Warum lieben wir manche Speisen und finden andere furchtbar? Wie gelingt es uns, wirklich klüger zu essen? Dabei gibt es gesicherte Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung, die unseren Geschmack entschlüsseln und die soziale Dimension von Essen beleuchten. Melanie Mühl und Diana von Kopp klären auf, wie der Bauchumfang des Kellners unsere Bestellung beeinflusst, warum wir mit dem Rücken zum Buffet sitzen sollten, Diäten so schwierig sind und ein Milchshake die Laune hebt. Ein so unterhaltsamer wie lehrreicher Führer durch den Ernährungdschungel.

 [Download Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährung...pdf](#)

 [Read Online Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernähr...pdf](#)

Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten

Melanie Mühl, Diana von Kopp

Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten Melanie Mühl, Diana von Kopp

42 verblüffende Ernährungswahrheiten

Gebundenes Buch

Ob Steinzeit-Diät, vegan oder Rohkost - während ständig neue Ernährungstrends ausgerufen werden, übersehen wir die wichtigen Fragen: Warum lieben wir manche Speisen und finden andere furchtbar? Wie gelingt es uns, wirklich klüger zu essen? Dabei gibt es gesicherte Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung, die unseren Geschmack entschlüsseln und die soziale Dimension von Essen beleuchten. Melanie Mühl und Diana von Kopp klären auf, wie der Bauchumfang des Kellners unsere Bestellung beeinflusst, warum wir mit dem Rücken zum Buffet sitzen sollten, Diäten so schwierig sind und ein Milchshake die Laune hebt. Ein so unterhaltsamer wie lehrreicher Führer durch den Ernährungsdschungel.

Downloaden und kostenlos lesen Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten Melanie Mühl, Diana von Kopp

256 Seiten

Pressestimmen

"Der spannende Ansatz in diesem Buch: Es gibt unfassbar viele Ernährungsratgeber, doch Melanie Mühl ist es geglückt, etwas miteinander zu verbinden, was so noch niemand gemacht hat, nämlich Hirnforschung mit der Frage, was wir eigentlich essen und worauf wir reagieren. ... Es ist ein großer Spaß, darin zu blättern."

Markus Lanz, ZDF, 12.10.16

"Extrem erfrischende Lektüre, die zum Nachdenken anregt." Brigitte, 28.09.16

"Melanie Mühl und Diana von Kopp haben eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien gelesen, von denen sie anschaulich, amüsant und mit pragmatischer Skepsis erzählen. Dem Leser liefern sie Munition für die nächsten Debatten am Esstisch." Der Tagesspiegel, 25.09.16

"... das ist unterhaltsam und hinterrücks belehrend und munitioniert für einschlägige Gespräche beim Warten an der Curry- oder Dönerbude." Erhard Schütz, Der Freitag, 24.11.16

"Die Autorinnen haben Forschungsergebnisse aus der Ernährungswissenschaft und der Psychologie in eine kurze und leicht lesbare, unterhaltsame Form gebracht." MDR Kultur, 14.09.16

"42 unterhaltsame Facts zu unseren Essgewohnheiten." emotion, Oktober 2016

"Ihre Texte lesen sich nicht nur leicht und bisweilen amüsant, sie sind zudem wissenschaftlich durch entsprechende Studien abgesichert (...) All das macht die Lektüre zu einem Vergnügen." Inge Wünnenberg, Technology Review, September 2016

"So ist ein unterhaltsames und interessantes Buch entstanden, das den Leser durch den Dschungel der Ernährungswelt geleitet." Flensburger Tageblatt, 17.09.16 Werbetext

Rote Teller sind die beste Diät und Milchshakes ungeheuer beruhigend: 42 überraschende

Ernährungswahrheiten, die uns helfen, intelligenter zu essen Kurzbeschreibung

Ob Steinzeit-Diät, vegan oder Rohkost – während ständig neue Ernährungstrends ausgerufen werden,

übersehen wir die wichtigen Fragen: Warum lieben wir manche Speisen und finden andere furchtbar? Wie

gelingt es uns, wirklich klüger zu essen? Dabei gibt es gesicherte Erkenntnisse aus Psychologie und

Hirnforschung, die unseren Geschmack entschlüsseln und die soziale Dimension von Essen beleuchten.

Melanie Mühl und Diana von Kopp klären auf, wie der Bauchumfang des Kellners unsere Bestellung

beeinflusst, warum wir mit dem Rücken zum Buffet sitzen sollten, Diäten so schwierig sind und ein

Milchshake die Laune hebt. Ein so unterhaltsamer wie lehrreicher Führer durch den Ernährungsdschungel.

Download and Read Online Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten Melanie

Mühl, Diana von Kopp #P6FCNMUZJAL

Lesen Sie Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten von Melanie Mühl, Diana von Kopp für online ebook Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten von Melanie Mühl, Diana von Kopp Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten von Melanie Mühl, Diana von Kopp Bücher online zu lesen. Online Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten von Melanie Mühl, Diana von Kopp ebook PDF herunterladen Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten von Melanie Mühl, Diana von Kopp Doc Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten von Melanie Mühl, Diana von Kopp Mobipocket Die Kunst des klugen Essens: 42 verblüffende Ernährungswahrheiten von Melanie Mühl, Diana von Kopp EPub