



## **Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse)**



**Download**



**Online Lesen**

Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) Andrea Pölt ebook pdf

# Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse)

*Andrea Pölt*

Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) Andrea Pölt

 [Download Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin \(GU Gesundheits-Kompasse\) Andrea Pölt.pdf](#)

 [Online lesen Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin \(GU Gesundheits-Kompasse\) Andrea Pölt.pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) Andrea Pölt**

---

96 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Viele Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Cholesterin, Bluthochdruck und Gicht entstehen als Folge falscher Ernährung und mangelnder Bewegung. Beim gemeinsamen Auftreten von mehr als drei der genannten Krankheiten spricht man vom "Metabolischen Syndrom". Durch die richtige Auswahl und Menge von Nahrungsmitteln kann die Entstehung ernährungsbedingter Erkrankungen ganz einfach verhindert werden. Zusätzlich lassen sich Verlauf und Schweregrad durch Umstellung der Ernährungsgewohnheiten gezielt positiv beeinflussen. Der Kompass fasst alle grundlegenden und hilfreichen Informationen zum Thema Metabolisches Syndrom zusammen. Der Kern ist der Tabellenteil mit einer Auflistung von rund 1.500 Lebensmitteln. Das Ampelsystem bietet eine schnelle Übersicht. Anhand der farbigen Punkte lässt sich auf einen Blick erkennen, ob ein bestimmtes Lebensmittel bei der jeweiligen Erkrankung geeignet ist, man weniger davon essen sollte, oder am besten gleich die Finger davon lässt.

Download and Read Online Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) Andrea Pölt #EYR4GIK3LAC

Lesen Sie Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) von Andrea Pölt für online ebook Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) von Andrea Pölt 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 richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) von Andrea Pölt Bücher online zu lesen. Online Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) von Andrea Pölt ebook PDF herunterladen Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) von Andrea Pölt Doc Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) von Andrea Pölt Mobipocket Die richtige Ernährung bei: Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Gicht, Cholesterin (GU Gesundheits-Kompasse) von Andrea Pölt EPub