

Essen mit Genuss: Der Schlüssel zu einem gesünderen Leben!

Prof. Dr. Gregor Hasler zeigt in seinem Buch, wie Genuss und gesunde Ernährung verknüpft sind und was uns wirklich nährt.

Nichts - In seinem neuen Buch „Was uns wirklich nährt“ präsentiert Prof. Dr. Gregor Hasler, ein angesehener Psychiater und Ernährungsexperte, provokante Ansichten zur Ernährung, die nicht auf ständigen Verzicht basieren müssen. Hasler zeigt auf, dass selbst fetthaltige Speisen wie Fleisch und Käse in Maßen genossen zu einem längeren, gesünderen Leben führen können. Signifikant ist der Hinweis, dass unter anderem die Essgewohnheiten der Franzosen und Japaner, die oft unbesorgt schlemmen, dennoch relativ geringe Raten an Herzkrankheiten und Krebs aufweisen.

Der Autor vereint aktuelle Forschungsergebnisse mit spirituellen Erkenntnissen und betont, dass unverarbeitete Lebensmittel und achtsames Essen entscheidend für ein gesundes Mikrobiom sind. Fasten, so Hasler, fördert nicht nur die Gewichtsregulation, sondern steigert auch die Konzentration. Das Rahmenprogramm während des Essens - ob allein am Rechner oder in geselliger Runde - beeinflusst unsere Gesundheit stark. Für Hasler ist Essen weit mehr als deren Kalorienaufnahme; es soll ein sinnliches Erlebnis sein, das Genuss und Gesundheit vereint. Weitere spannende Einblicke finden Sie im detaillierten Artikel [auf cityguide-rhein-neckar.de](http://cityguide-rhein-neckar.de).

Details

Ort

Nichts

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de