

1. Record Nr.	UNINA9910153287903321
Autore	Botta Diener Marianne
Titolo	Essen. geniessen. fit sein. : Das wohlgefühl-Ernährungsbuch für Frauen : ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis / / Marianne Botta Diener
Pubbl/distr/stampa	Switzerland : , : Beobachter, , 2007 ©2007
ISBN	3-85569-635-7
Descrizione fisica	1 online resource (387 p.)
Disciplina	641.5638
Soggetti	Reducing diets Cooking Nutrition
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Includes index.
Nota di contenuto	Cover; Kurztitel; Titel; Copyright; Inhalt; Vorwort; 1. Nahrung für den Körper; 1.1 Wie Frauen essen - Basisinfos; Salatliebhaberin und Fleischtiger; Das Verhältnis der Frauen zu ihrem Körper; 1.2 Was frau zum Leben braucht; So ist die Lebensmittelpyramide aufgebaut; Die Basis: Körper und Geist fit trinken; Welche Getränke eignen sich als Durstlöscher?; Früchte, Gemüse, Salate: Five a day; Gesund mit sekundären Pflanzeninhaltsstoffen; Energiespender Kohlenhydrate; Proteine: alles Fleisch oder was?; Genug Fett - aber bitte richtig; Die Spitze für seltenen Genuss Spezialfall vegetarische Ernährung 1.3 Bewegung, Sport und Essen; Alltagsaktivitäten; Ausdauer für Herz und Kreislauf; Kraft- und Beweglichkeitstraining; 2. Fit und gesund in der Schwangerschaft; 2.1 Richtig essen: jetzt doppelt wichtig; Vor der Schwangerschaft; Es ist soweit!; Ein guter Start ins Leben; Wichtige Mineralstoffe; Wie der mutterliche Stoffwechsel sich auf das Baby auswirkt; Zuckersusse Babys?; Tipps für Frauen mit Kinderwunsch und für werdende Mutter; Geschmacksprägung während der Schwangerschaft und Stillzeit; Das schadet dem Baby; 3. Nahrung für die Seele 3.1 Mood Food - futtern für die gute Laune Vielfältige Mechanismen; Serotonin für die Glücksgefühle; Stabiler Blutzuckerspiegel; Stimmungstief im Winter - und wie Sie es wegessen; Kräuter, Gewürze,

Hafer und Fisch; Schlafen Sie gut!; 3.2 Anti-Stress-Ernährung - essen für mehr Gelassenheit; Folgen für den Körper; Essen statt stressen; So nicht! Das verstarkt die Belastung; 3.3 Bewegung, Genuss, Liebe; Bewegung entspannt und tut gut; Genuss pur; Erotisch kochen; 4. Sich wohlfühlen als Mutter; 4.1 So laufts rund am Familientisch; Planung spart Zeit und Nerven: der Menuplan; Kochen ohne Stress Kuchenzauber für KindergeburtstageEinkaufen: Wo und mit welchem Budget?; 5. Nahrung für den Geist; 5.1 Fit im Job; Wer genug trinkt, denkt besser; Brain Food im Berufsalltag; Die Leistungskurve günstig beeinflussen; Braucht das Hirn Kohlenhydrate und Zucker?; Blutzuckerschwankungen vermeiden; Kauen und Bewegen; 6. Hin zum gesunden Gewicht; 6.1 Noch rundlich - oder schon übergewichtig?; Apfel oder Birne?; Fett ade - so gehts; Kriterien für eine sinnvolle Diät; So bleibt die Haut straff; 6.2 Abnehmen in sieben Schritten; Langsam, aber sicher; Ich spure Hunger, Durst und Sättigung Ich esse langsamIch trinke mehr; Ich bevorzuge lang sättigende Lebensmittel; Ich bewege mich mehr; Ich baue Stress ab; Ich führe ein Ernährungstagebuch; Ziel erreicht? Das ist jetzt wichtig; Ich schaffe es nicht, abzunehmen - was nun?; 7. Nahrung für die Schönheit; 7.1 Die Küche als Schönheitssalon; Essen für die reine Haut; Trockene Haut; Kann man Falten vorbeugen?; Frauenplage Cellulite; Volles, glanzendes Haar; Schöne Nagel, schöne Hände; Gesunde, starke Zähne; Säure-Basen-Haushalt im Lot; 8. Fit in den Wechseljahren und im Alter; 8.1 Gut durch die Wechseljahre Von Frau zu Frau unterschiedlich

Sommario/riassunto

Holen Sie das Maximum für die eigene Gesundheit und Schönheit heraus! Dieser Schweizer Ernährungsratgeber für Frauen zeigt, wie es geht. Zum Beispiel wie Sie den Falten ein Schnippchen schlagen, welche Nahrungsmittel die Laune heben oder wann Süssigkeiten am wenigsten ins Gewicht fallen.Die Ernährungswissenschaftlerin Marianne Botta Diener bietet leicht umsetzbare Ratschläge und wertvolle Informationen. Familien- und Businessfrauen können ihre Tipps und Tricks ebenso schnell anwenden wie Schwangere und Silberhaarige. Dieses Wohlfühl-Ernährungsbuch bietet fundiertes Wissen, praktische Alltagstip
