

1. Record Nr.	UNINA9910153287903321
Autore	Botta Diener Marianne
Titolo	Essen. geniessen. fit sein. : Das wohlfuhl-Ernahrungsbuch fur 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 fur den Korper; 1.1 Wie Frauen essen - Basisinfos; Salatliebhaberinnen und Fleischtiger; Das Verhaltnis der Frauen zu ihrem Korper; 1.2 Was frau zum Leben braucht; So ist die Lebensmittelpyramide aufgebaut; Die Basis: Korper und Geist fit trinken; Welche Getranke eignen sich als Durstloscher?; Fruchte, Gemuse, Salate: Five a day; Gesund mit sekundaren Pflanzeninhaltsstoffen; Energiespender Kohlenhydrate; Proteine: alles Fleisch oder was?; Genug Fett - aber bitte richtig; Die Spitze fur seltenen Genuss Spezialfall vegetarische Ernahrung1.3 Bewegung, Sport und Essen; Alltagsaktivitaten; Ausdauer fur 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 fur Frauen mit Kinderwunsch und fur werdende Mutter; Geschmackspragung wahrend der Schwangerschaft und Stillzeit; Das schadet dem Baby; 3. Nahrung fur die Seele 3.1 Mood Food - futtern fur die gute LauneVielfaltige Mechanismen; Serotonin fur die Glücksgefühle; Stabiler Blutzuckerspiegel; Stimmungstief im Winter - und wie Sie es wegessen; Krauter, Gewurze,

Hafer und Fisch; Schlafen Sie gut!; 3.2 Anti-Stress-Ernahrung - essen für mehr Gelassenheit; Folgen für den Körper; Essen statt stressen; So nicht! Das verstärkt die Belastung; 3.3 Bewegung, Genuss, Liebe; Bewegung entspannt und tut gut; Genuss pur; Erotisch kochen; 4. Sich wohlfühlen als Mutter; 4.1 So läuft's 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 geht's; Kriterien für eine sinnvolle Diät; So bleibt die Haut straff; 6.2 Abnehmen in sieben Schritten; Langsam, aber sicher; Ich spüre 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, glänzendes Haar; Schöne Nägel, schöne Hände; Gesunde, starke Zähne; Saure-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 Alltagstipps
