

Trink Dich vital und gesund

Von Susanne Altmann, Johann Grassl
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #1137723 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-22Erscheinungsdatum: 2014-09-17Abmessungen: 8.31 x .59b x 6.46l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 17.Mb

Von Susanne Altmann, Johann Grassl : Trink Dich vital und gesund before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Trink Dich vital und gesund:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wie viel Wasser ein Mensch braucht..??Von katbriWenn die Wassermenge eines Menschen von seinem Alter, Aktivitten und dem Gesundheitszustand abhngt,dann finde ich die Bemerkung "Der Wasserkult hat begonnen" ...immer hufiger sieht man "Frauen!! mit einerWasserflasche von einem Termin zum anderen hetzen" nicht besonders gelungen. Denken nur Frauen an denerforderlichen tgl. Wasserbedarf?...dann sind sie klger als Mnner. Ist es nicht egal, ob man seinen Bedarf auseiner Flasche deckt, weil unterwegs, oder mssen es die erforderlichen Glser sein ?Durch zuviel Trinken kann die Blase berdehnt werden.....??Wird die Magensure durch Flssigkeit zu sehr verdnnt, verzgert sich die Verdauung....??Bei zu viel Flssigkeit unmittelbar nach der Mahlzeit bleibt das Essen wesentlich lnger im Magen??Das Buch konnte mir keine Antworten auf die "zu viel" Aussagen geben...also wie immer, selbst probieren.2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vernnftig und pragmatischVon Rogan AlfredDie Autorin schreibt in flssigem

verständlichen Stil und gibt wirklich brauchbare medizinisch fundierte Ratschläge. Ich habe es auch vielen von meinen Patientinnen empfohlen. Dr. Alfred Rogan, Frauenarzt 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für Insider nicht viel Neues. Von Gromperkaefer Man erhält Informationen wieviel man trinken soll, ob kalt trinken besser ist als heiß, welche Getränke geeigneter sind, usw. Persönlich habe ich nicht viel Neues erfahren, was ich nicht bereits wusste, und daher fand ich das Buch enttäuschend. Das Buch besticht eher durch seine moderne Gestaltung.

Kurzbeschreibung Gesundheit beginnt beim Trinken. Aber was und wie viel soll man trinken? Seit dem Beginn des Wasserkults vor wenigen Jahren wird zunehmend mehr Wert auf das gesunde Trinken gelegt. Sollte man im Sommer mehr als im Winter trinken, im Alter genauso viel wie in jungen Jahren, als Sportler mehr als als Sportmuffel? Macht kalter Kaffee wirklich schön? Schadet Kaffee der Gesundheit? Erfahren Sie mehr über das gesunde Trinken und welche unterschiedlichen Faktoren Sie dabei beachten sollten. Ihr PLUS: Die richtige Wahl für Ihre persönliche Balance (was, wann, wie viel?) Trinkempfehlungen für Ihre Gesundheit Wirkungen und Wechselwirkungen Professionelle Ratschläge für das Trinken beim Sport Trinktipps Wie komme ich zu meinem täglichen Trinkpensum? über den Autor und weitere Mitwirkende Mag. Dr. Susanne Altmann Doktorat in Soziologie (Schwerpunkt Medizin- und Gesundheitssoziologie) und Magister der Pflegewissenschaften Lehramt für Englisch und Sport, Pädagogische Hochschule Linz Tätigkeiten bei Austrian Airlines, in der Pharmabranche und an der Medizinischen Universität Wien; seit über 10 Jahren selbstständig im alternativmedizinischen Bereich tätig Johann Grassl freiberuflicher Diätologe, Arbeitsschwerpunkte: (Betriebliche) Gesundheitsförderung, Stoffwechselerkrankungen, Allergien, Übergewicht, Nierenerkrankungen, Ernährungsoptimierung für Sportlerinnen und Sportler.