WERDE WIEDER MENSCH

Produkt-Datenblatt

www.artgerecht.com

artgerecht

WERDE WIEDER MENSCH

Die artgerecht Bibel

Das außergewöhnliche Gesundheits-Kochbuch als umfassende Anleitung zu einer artgerechten Lebensweise.

Im Buch erfährst Du, wie einzelne Komponenten Deines Alltags, z. B. chronischer Stress, sich auf verschiedene Systeme, wie das Verdauungssystem oder auch das Hormonsystem, auswirken können, und wie Du Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kannst.

Die physiologischen Wirkmechanismen werden anschaulich erklärt und durch einfache und zugleich raffinierte Rezepte ergänzt.

- Fachliteratur über den artgerechten Lebensstil
- Über 70 artgerechte Rezepte & Ernährungstipps
- Wissenschaftliche Hintergründe & Wirkmechanism
- Gezielte Anleitung um Nahrung & Lebensstil als Medizin einzusetzen
- Mit über 600 wissenschaftlichen Referenzen

Was ist WERDE WIEDER MENSCH?

„Werde wieder Mensch – Die Rückkehr des Homo sapiens“ ist das zweite gemeinsame Buch des artgerecht Gründers Daniel Reheis und Dr. Leo Pruimboom. Die Autoren, beide Experten auf dem Gebiet der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie, möchten darin die **Kraft einer menschengerechten Lebensweise aufzeigen.** Wenn Du Deine Gesundheit durch eigene Interventionen erhalten möchtest, um einen gesunden, artgerechten Lebensstil zu implementieren, ist dieses Buch genau das richtige für Dich.Im Laufe der Jahrtausende hat es immer wieder größere Veränderungen in der Lebensweise von uns Menschen gegeben. Gerade in der neueren Zeit nicht unbedingt in eine Richtung, die uns Menschen auch guttut. Zwischen unzähligen Diäten und modernen **Lifestyletrends ist es schwer, den Überblick zu behalten**, was tatsächlich gesundheitsförderlich ist. Artgerecht bedeutet „dem Menschen entsprechend“. Daher verfolgt die artgerechte Ernährung den Ansatz, unsere **Nahrung wieder dem Menschsein anzupassen.** Aber ein artgerechter Lebensstil geht noch viel weiter – ob wir uns bewegen und wie wir unser tägliches Leben gestalten, ist in diesem Kontext nicht weniger wichtig.Im Buch erfährst Du, wie einzelne Komponenten Deines Alltags, z. B. chronischer Stress, sich auf verschiedene Systeme, wie das Verdauungssystem oder auch das Hormonsystem, auswirken können, und wie Du **Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen** kannst. Die physiologischen Wirkmechanismen werden anschaulich erklärt und durch einfache und zugleich raffinierte Rezepte ergänzt. Modernes Design, wunderschöne Fotos und hochwertige Qualität garantieren auch den ästhetischen Genuss.? KOSTENLOSE LESEPROBE HERUNTERLADEN

Warum WERDE WIEDER MENSCH von artgerecht?

- Eine umfassende Anleitung zum gesunden, artgerechten Lebensstil
- Hilft Dir, Deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen
- Mit einfachen und zugleich raffinierten Rezepten
- Modernes Design, ästhetische Fotografien und hochwertige Qualität
- Von dem artgerecht Gründer Daniel Reheis und Dr. Leo Pruimboom

Zusatzinformationen

- SKU/GTIN: 10185
- Inhalt: Buch

- EAN: 9783966983075
- Zolltarifnummer: 49019900
- Herkunft: AT
- PDF-Version: 21.11.2024