

(Ebook pdf) Nervennahrung: Das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis

# Nervennahrung: Das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis

Von Dr. Andrea Flemmer

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #297403 in Bücher Veröffentlicht am: 2011-03-16 Erscheinungsdatum: 2011-03-16 Abmessungen: 8.27 x .71b x 6.14l, Einband: Taschenbuch 180 Seiten | File size: 71.Mb

**Von Dr. Andrea Flemmer : Nervennahrung: Das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Nervennahrung: Das richtige Essen für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 39 von 40 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schöne Bilder, schlechte Recherche Von Ferdinand Pfeiffer Es ist sicher eine notwendige und gute Sache, sich gesund zu ernähren und andere dahingehend zu beraten. Und die schönen Bilder, die dieses Buch fast zur Hälfte füllen, sind auch sehr angenehm anzuschauen. Letztlich kommt es aber doch auf die Inhalte an, und da darf man sich fragen, woher die Autorin ihr Wissen bezieht. Denn schaut man sich die Quellen an, so sind es nicht wissenschaftliche Artikel, die zitiert

werden, sondern Magazine wie die Apothekenumschau oder die Brigitte, oder auch mal die Bachelorarbeit eines Studenten. Dafr dass sich die Autorin mit einem Dokortitel schmckt, ist das eindeutig zu wenig - man muss leider damit auch den Inhalt des Buches in Frage stellen.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Viele gute TippsVon JuliaEin klasse Ratgeber der einen Einblick in die Biologie gewhrt. Alle Lebensmittel/-bestandteile werden simpel erklrt und helfen dabei, einen ausgewogenen und gesunden Speiseplan aufzustellen - ob bei Diten oder in der Prfungsphase, es ist fr alle etwas dabei.9 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schlau sein - auch beim EssenVon DLGNervennahrung. Das richtige Essen fr starke Nerven und ein gutes GedchtnisIch wei, dass Walnsse gut fr die Nerven sind, ich wei, dass Vitamine und Mineralstoffe wichtig sind, dass ich ausreichend trinken und mittags nicht zu "schwer" essen sollte, wenn ich danach noch geistig fit sein will.Nach der Lektre dieses Bchleins wei ich auch warum. Es wird mir Schritt fr Schritt an den einzelnen Lebensmittel-Gruppen bis zu Tee und Gewrzen erklrt - was genau aus frischer! Nahrung wichtig ist, wie der Titel verspricht - hauptschlich fr Nerven und Gehirn.Man muss das Bchlein nicht von vorn bis hinten lesen - obwohl es bei 120 Seiten auch keinen groen Aufwand bedeutet. Ich habe immer wieder drin geblttert, bin schnell an den Tipps hngengeblieben mit so manchem Aha-Effekt.Ein schlaues Bchlein, gut recherchiert und erklrt - mit vielen Tipps von Kleinkind-Ernhrung bis Studentenfutter und Prfungsvorbereitung mit richtiger Ernhrung.

Produktbeschreibung2011 Ill. Hirnfunktion; Ernhrung; Ratgeber; DDC-Notation 612.82 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 610 Medizin, Gesundheit kart. 21 cm Hannover 180 S. [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet 610 Medizin, Gesundheit ]

PressestimmenDr. Andrea Flemmer macht es mit ihrem Buch den Interessierten leicht, das Gehirn besser als bisher zu ernhren. In vielen Tabellen erlutert sie bersichtlich, welche Nahrungsmittel den Menschen und seine Nerven wirklich fit halten. Zudem gibt sie Ratschlge fr alle Mahlzeiten. (BKK Wirtschaft und Finanzen)KurzbeschreibungKonzentrationsfhigkeit, Belastbarkeit, Leistungsfhigkeit und gute Nerven sind heute gefragter denn je. Besonders Kopfarbeiter , Studenten und Leistungstrger mssen vielseitige Anforderungen erfllen. Das richtige Essen kann dabei helfen! Dieser Ratgeber zeigt, wie man Gedchtnis und Konzentrationsfhigkeit mit der richtigen Nahrung verbessern und die Nerven besnftigen kann. Die Autorin erklrt, welche Lebensmittel Gehirn und Nerven besonders untersttzen und welche ihnen schaden. Sie gibt auch Tipps, wie man sich am besten vor schwierigen Prfungen ernhrt.ber den Autor und weitere MitwirkendeDr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernhrungswissenschaftlerin. Sie arbeitet im Umweltschutz und veranstaltet Podiumsdiskussionen zu Ernhrungs-, Gesundheits- und Umweltthemen. Die Autorin hat bis heute zahlreiche Ratgeber rund um das Thema Ernhrung verffentlicht. Ihre Bcher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV Mnchen begleitet. 2002 erhielt Andrea Flemmer den Neubiberger Umweltpreis fr ihr kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung .