

Essen ist einfach

Neuer Ratgeber stellt die Suche nach der besten Ernährung auf den Kopf

In Felix Olschewskis neuem Ratgeber beginnt die Suche nach der besten Ernährung am entgegengesetzten Ende der üblichen Herangehensweise. So hilft das kompakte Buch jedem Leser beim Finden der besten Ernährung für sich selbst: Ohne Diäten, Tabellen und Listen.

Einfach essen? Wer blickt denn noch durch, wenn regelmäßig Nahrungsmittel in die Kritik geraten, die vorher noch gesund schienen – und umgekehrt? War das mit dem Essen schon immer so kompliziert?

Keineswegs. Dieses Buch will dabei helfen, das einfache, natürliche Essen wiederzuentdecken. Diäten, Studien und Nährstofftabellen sind keine Lösung, denn sie verallgemeinern, was in Wirklichkeit individuell ist.

Einfach essen zeigt hingegen, dass die richtige Ernährung immer mit der Frage beginnt: Was ist gut *für mich*? Das Buch zeigt Wege zu einer Ernährung, die zugleich gut schmeckt, Spaß macht, gesund und vor allem praktikabel ist: Gute Zutaten mit Liebe zubereitet und mit Genuss verzehrt. Denn die Ernährung muss für das Leben funktionieren – nicht das Leben für die Ernährung.

Einfach essen ist ab sofort überall im Handel erhältlich.

Urgeschmack gilt seit 2009 als zuverlässige Adresse für Fragen zu Ernährung, Essen und Esskultur und hilft täglich Tausenden Menschen auf dem Weg zu ihrer eigenen optimalen Ernährung. Die frei zugänglichen Artikel eröffnen undogmatische und motivierende Perspektiven auf das, was alle Menschen verbindet: Das tägliche Essen.

Felix Olschewski schreibt über Essen und Esskultur und ist sechsfacher Kochbuchautor.

Kontakt

Felix Olschewski
Kiefernweg 6
49767 Twist
Tel 0 59 36 – 91 77 921
presse@urgeschmack.de

Einfach Essen:

ISBN 978-3-7392-4111-1

Rezensionsexemplare:

autorenservices@bod.de

Links

Website: www.urgeschmack.de
Produktseite: www.urgeschmack.de/einfach-essen
Downloads unter www.urgeschmack.de/presse
(u.a. hochauflösendes Cover)

