



Buchempfehlung von Andrea Feldt, Leiterin der Stadt- und Kreisbibliothek

Felix Klemme: Natürlich essen. Das ganzheitliche Ernährungskonzept mit 50 Rezepten von Felix Klemme und seiner Frau Lena Burr-Evans. – München: Knaur, 2016

Der TV-bekanntere Personaltrainer widmet sich der gesunden Lebensführung. Leicht lesbar, den Leser mit „Du“ ansprechend, plausibel und wieder auf die Evolution des Menschen verweisend erläutert er zunächst, woraus sich Ernährung zusammensetzen sollte. Danach beschreibt er, wie Ernährung auf die Gesundheit wirkt und welchen Einfluss sie auf chronische Krankheiten wie multiple Sklerose oder Diabetes haben kann. Im Praxisteil folgen Tipps zur dauerhaften Ernährungsumstellung, begonnen beim Ausmisten des Vorratsschranks über das rationelle Kochen für Berufstätige bis hin zum genussvollen Essen.

Neugierig geworden? Die Stadt- und Kreisbibliothek Arnstadt im Prinzenhof hält viele Medien zum Thema Ernährung bereit.