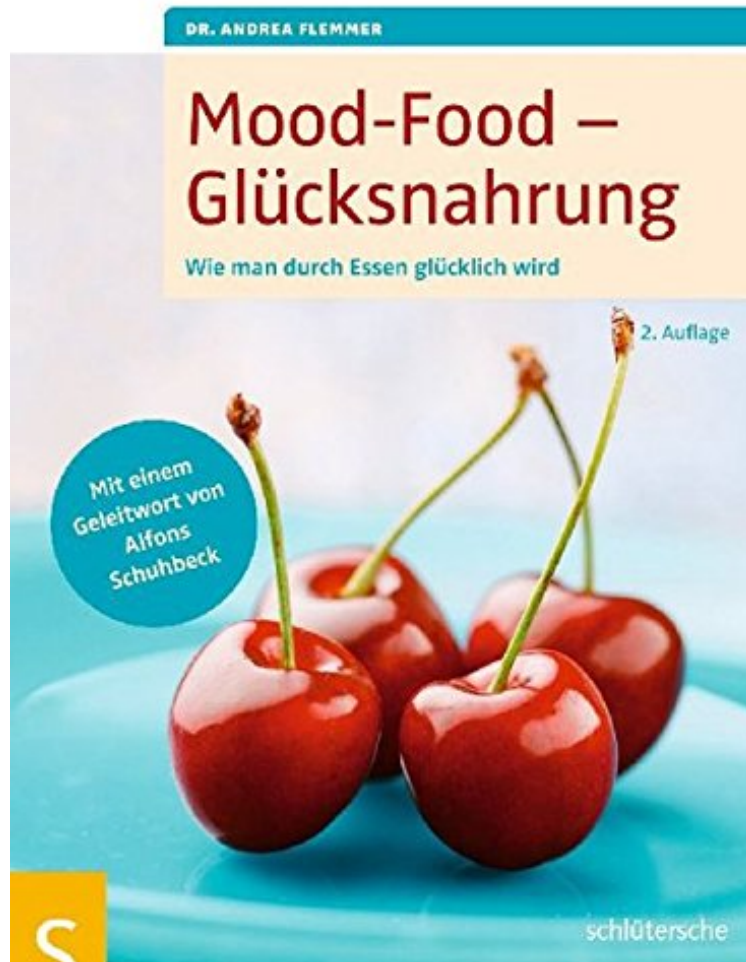


[PDF] Mood-Food - Glcksnahrung: Wie man durch Essen glcklich wird

Mood-Food - Glcksnahrung: Wie man durch Essen glcklich wird

Von Dr. Andrea Flemmer

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #341008 in BcherVerffentlicht am: 2011-03-16Erscheinungsdatum: 2011-03-16Abmessungen: 8.31 x .79b x 6.14l, Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 61.Mb

Von Dr. Andrea Flemmer : Mood-Food - Glcksnahrung: Wie man durch Essen glcklich wird before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mood-Food - Glcksnahrung: Wie man durch Essen glcklich wird:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen19 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mood Food- Glcksnahrung 2 AuflageVon butterflyDr. Andrea Flemmer gibt mit diesem hbsch aufgemachtem Ratgeber dem interessierten Laien einen Ein- und berblick in die "Glcksnahrung"- ber eine grobe Einfhrung zum Thema "Essen und Psyche"- wie sehr die Psyche von der aufgenommenen Nahrung beeinflusst wird, ber "Glcksstoffe" enthaltende Lebensmittel, ber gezielte berblicke zu Fettsuren, Vitaminen und Mineralstoffen- und wo sie enthalten sind.Es eignet sich zur Einfhrung in das Thema- Leute, die bereits viel ber die Zusammenhnge der Nahrungsmittel(und

Spurenelemente, Mineralstoffe, Fette) und der Psyche gelesen haben, werden hier wahrscheinlich nicht sehr viel neues erfahren. Durch Zufall habe ich 1. + 2. Auflage gleichzeitig aus der Bucherei ausleihen können, im Vergleich: Ausgabe 1: dünnes Buchlein mit insgesamt 118 Seiten Ausgabe 2: Dickes Buch (2 1/2 x so dick wie Ausgabe 1) mit 176 Seiten im Vergleich der 2. Auflage zur ersten: Die 2. enthält mehr, teils auch andere Fotos, und dickeres Papier als Auflage in 1. In Auflage 1 wurde eine kleinere Schrift gewählt, inhaltlich sind die Auflagen fast gleich, nur dass im Register mehr Stichworte aufgenommen worden. Mein Fazit: Wem es auf den Inhalt ankommt, kann ruhig zur ersten Auflage greifen. Ich empfinde es durch die kleinere Schrift auch übersichtlicher. Wem es auf das Gesamtpaket ankommt, sollte die 2. Auflage wählen - weil sie optisch schoner aufgemacht ist als die erste.

Kurzbeschreibung Viele Nahrungsmittel beeinflussen die Psyche stärker als bislang angenommen. So hat die Wissenschaft erwiesen, dass eine geschickte Speiseplangestaltung die Laune deutlich verbessern und sogar Glücksgefühle erzeugen kann. Ein wichtiger Botenstoff im Gehirn ist dabei das Serotonin. Je mehr davon vorhanden ist, umso besser ist unsere Stimmung. Weitere Glücksstoffe sind in Nüssen und Samen, Hülsenfrüchten, Getreide und Käse, in Fisch und Fleisch enthalten. Dieser Ratgeber erklärt, welche Nahrungsmittel der Mensch benötigt, um glücklich zu sein. **von der Autorin und weiteren Mitwirkenden** Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin. Sie arbeitet im Umweltschutz und veranstaltet Podiumsdiskussionen zu Ernährungs-, Gesundheits- und Umweltthemen. Die Autorin hat bis heute zahlreiche Ratgeber rund um das Thema Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. 2002 erhielt Andrea Flemmer den Neubiberger Umweltpreis für ihr kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung.