

Vitalstoffe braucht jeder

Vergleicht man die Ernährung von früher mit der heutigen, so fällt schnell auf, dass wir deutlich weniger natürliche Produkte nutzen als unsere Vorfahren. Die Bedeutung der Lebensmittel für unsere Gesundheit gerät in Vergessenheit. Dieses Buch erklärt, welche Vitalstoffe besonders wichtig für uns Menschen sind.

03.07.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Machen Sie sich bewusst was sie essen

Das Buch von Dr. med. Edmund und Nathalie Schmidt ist wie ein Lexikon für die Ernährung. Wissenschaftliche Hintergründe über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, Aminosäuren, Fettsäuren u.v.m. werden nachvollziehbar erläutert. Das Ziel ist es, die Ernährung mit Körper und Seele in den Einklang zu bringen. Das Fachbuch enthält wichtige Fakten und dient der Wissensaneignung zu der Thematik Gesundheit.

Tipps für die alltägliche Erhaltung der Gesundheit

Dass Karotten mehr Vitamine abgeben, wenn sie mit Öl zubereitet werden,

wissen Sie vielleicht. Aber auch, dass Tomaten gesünder sind, wenn Sie sie kochen? Warum dies so ist, erklären Ihnen

Nathalie und Dr. med. Edmund Schmidt. Die beiden Vitalstoff-Experten haben ihr Wissen rund um die Vitamine und Mineralstoffe, die Spurenelemente, Aminosäuren und Fette für Sie zusammengefasst:

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1623>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Wer ist besonders auf eine ausreichende Vitaminzufuhr angewiesen?

Wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?

Wie kann jeder eine ausgewogene Vitalstoffversorgung in seinen Alltag integrieren?

Zu jedem Vitalstoff finden Sie schnell und einfach die wichtigsten Informationen: in welchen Lebensmitteln er vorkommt, wie hoch der tägliche Bedarf ist und welche Symptome einen Mangel anzeigen. Erfahren Sie alles über die vielseitigen und gesundheitsfördernden Wirkungen der Vitalstoffe. Wenden Sie dieses Wissen gleich an, und fühlen Sie sich körperlich, geistig und seelisch fit und vital!

Fazit:

Das Buch der Lebensmittelexperten ist geeignet für diejenigen, die sich gerne mit den Hintergründen und Inhaltsstoffen ihrer Ernährung auseinandersetzen wollten. Es sind viele spannende Fakten enthalten, die einem helfen, sich ausgewogen zu ernähren.