



Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse)

Jürgen Vormann

↓ Download

📖 Online Lesen

Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) Jürgen Vormann

↓ [Download Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität ...pdf](#)

📖 [Online Lesen Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität ...pdf](#)

Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse)

Jürgen Vormann

Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) Jürgen Vormann

Downloaden und kostenlos lesen Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) Jürgen Vormann

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieser Kompass enthält alle wichtigen Informationen zum Thema Säure-Basen-Balance und ist das einzige Tabellenwerk mit den sogenannten PRAL-Werten. Mit dem PRAL-Wert lässt sich erstmals wissenschaftlich fundiert beschreiben, wie sauer oder basisch ein Lebensmittel ist. Denn sauer macht nicht lustig, sondern auf Dauer antriebslos und krank. Langfristig führt eine Übersäuerung beispielsweise zu einem erhöhten Risiko für Osteoporose, einer nachlassenden Elastizität des Bindegewebes oder einer herabgesetzten Stressresistenz. Nur wenn das Verhältnis von Säuren und Basen stimmt, fühlen wir uns gesund und leistungsfähig. Der Kern des Kompasses ist der Tabellenteil mit einer Auflistung von über 1.500 natürlichen Lebensmitteln, Fertiggerichten und typischen Fastfood-Gerichten. Man sieht auf einen Blick, ob ein Lebensmittel sauer, neutral oder basisch ist. Besonders praktisch: Mithilfe der beiliegenden pH-Wert-Streifen kann jeder leicht selbst feststellen, wie sein Körper auf Säuren reagiert. Über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Jahrgang 1953, betrieb nach dem Studium der Ernährungswissenschaft mehrere Jahre lang medizinische Grundlagenforschung am Institut für Molekularbiologie und Biochemie der Freien Universität Berlin. Er ist Gründer des Instituts für Prävention und Ernährung (IPEV) in Ismaning bei München, das er bis heute leitet. Seine Forschungsschwerpunkte sind Biochemie und Pathophysiologie von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen sowie der Säure-Basen-Haushalt. Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG hat der durch Vorträge und TV-Auftritte bekannte Wissenschaftler unter anderem den Kleinen Kompass „Säure-Basen-Balance“ und den Ratgeber „Die Anti-Alzheimer-Formel“ geschrieben. Download and Read Online Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) Jürgen Vormann #PCGI5LQ7ROB

Lesen Sie Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) von Jürgen Vormann für online ebook Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) von Jürgen Vormann Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) von Jürgen Vormann Bücher online zu lesen. Online Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) von Jürgen Vormann ebook PDF herunterladen Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) von Jürgen Vormann Doc Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) von Jürgen Vormann Mobipocket Säure-Basen-Balance: Der Kompass für mehr Vitalität und Wohlbefinden (GU Gesundheits-Kompasse) von Jürgen Vormann EPub