



Tristan Nolting



Warum Ernährungslehren scheitern

Und was Ernährungsgurus nicht verraten

RATGEBER | SACHBUCH | ERNÄHRUNG



© Tristan Nolting, Berlin 2021.
Verlag & Druck: Tredition GmbH, Halenreihe 40-44,
22359 Hamburg. 1. Auflage.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Verlags ist strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und Verbreitungen.

Cover: Kerstin Nolting
Lektorat: Celine Thiemann

ISBN: 978-3-347-45324-7 (Softcover)
ISBN: 978-3-347-45324-4 (Hardcover)
ISBN: 978-3-347-45324-1 (e-Book)

*„Die Ernährung sollte zwar nicht
weniger als unbedeutend sein,
dafür aber auch nicht mehr als
lebenswichtig.“*

Zusammenfassung

Ein Update für Ernährungsgurus. Die rein materielle Auffassung von Lebensmitteln – Kalorien, Nährstoffe, Diäten – führt nicht zu einem verbesserten Wohlbefinden oder zur Linderung von chronischen Krankheiten. Im Gegenteil, häufig führen Vorsätze und Vorgaben zu mehr Verwirrung und Leid bei Menschen, die ihre Ernährung verbessern wollen. Woran liegt das? Ein wirkliches Verständnis für die eigene Ernährung wird durch das intuitive Gespür möglich. Erst dann wird erkannt, was Körper und Geist wirklich brauchen. Anhand der Fünf-Finger-Methode erklärt der Autor in diesem ernährungspsychologischen Buch, worauf es bei gesunder Ernährung ankommt.

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Die Fünf-Finger-Methode

Daumen: Die Faustregel

Zeigefinger: Um wen geht es?

Mittelfinger: Entspann dich und genieß die Show

Ringfinger: Verbindung zum Körper

Kleiner Finger: Was versprichst du dir?

Fazit

Leitsätze

Literaturverzeichnis