

ISS DICH SCHÖN KLUG UND SEXY

MIT FUNCTIONAL EATING

riva

»Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat.«

Virginia Woolf



Birte Karalus

Buchbeschreibung

Der Mix macht's: wie man durch das richtige Kombinieren ausgesuchter Lebensmittel fit und schlank wird

Morgens schnell die kalte Pizza vom Vorabend, mittags kollegialer Ess-Stress in der Kantine und in der Nacht noch ein sinnloser Überfall auf den Kühlschrank - so „normal“ klingt der Speiseplan, der uns die Gesundheit kosten kann. Wenn Hektik und Willkür die Mahlzeiten bestimmen, gibt es zum Dessert Übergewicht, Trägheit und Herzprobleme.

In ihrem Buch "Iss Dich schön, klug und sexy" zeigen die Journalistin Birte Karalus und der Ernährungswissenschaftler Dr. Meinrad Lindschinger neue Wege aus dem täglichen Kampf gegen Kalorien und Kilos.

Ihr Appell: Lernt essen!

Wer sich täglich für Karriere oder Freizeitspaß weiterbildet, dem kann man auch zumuten, für das Wichtigste im Leben - die Gesundheit - ein paar Regeln dazu zu lernen.

Denn wer richtig zu essen weiß, braucht keine Diäten und auch kein Designerfood.

Das einfache Rezept: Essen ist Lust und Leidenschaft.

Im amüsanten und lehrreichen Dialog bietet das Autorenteam für jeden Menschen in jeder Lebenslage ein genauso einfaches wie überzeugendes Sieben-Säulen-Modell an: das von Lindschinger an seinem "Institut für Ernährung und Stoffwechselkrankheiten" in der Steiermark entwickelte Functional Eating, am besten zu übersetzen mit "Iss das, was Dein Körper wirklich braucht".

LKW-Fahrer und Vorstandsvorsitzende benötigen andere Nährstoffe als Hochleistungssportler und Bauarbeiter. Das ist offensichtlich. So offensichtlich, dass es oft übersehen wird. Genau diese vergessenen Selbstverständlichkeiten werden von Karalus und Lindschinger hervorgeholt, denn Essen kann mehr als satt- und dickmachen.

Lindschingers sieben Säulen des "Balanced Food" sind der Einstieg in eine ausgewogene Ernährung, insbesondere wenn sich der Körper mit Sodbrennen oder Fettpölsterchen bereits über falsche Nahrung beschwert. Gemüse, Obst, Getreide, aber auch Eis und Apfelstrudel gehören - richtig kombiniert - zu den Grundlagen ausgeglichenen Essens. Lindschinger: "Niemand würde einen Benzinmotor mit Diesel betanken. Aber unseren Körper fragen wir nicht, ob wir ihm die richtigen Kraftstoffe zuführen."

Mit Functional Eating kann jeder herausfinden, welche Lebensmittel "seine" Lebensmittel sind. Mit einfachen Erklärungen und übersichtlichen Grafiken liefert das Buch eine leicht verständliche Ernährungslehre: sieben Typen der Ernährung werden aufgeteilt in jeweils sieben Säulen mit Lebensmitteln.

Wer also beispielsweise ohne große Bewegung vorwiegend mit dem Kopf arbeitet, erhält sich seine geistige Frische mit "Brain Food". Brokkoli, Erdnüsse und Bananenchips stehen hier ganz oben. Wer diese Lebensmittel richtig miteinander kombiniert, entzündet dadurch ein buntes Feuerwerk für seine grauen Zellen.

Wer hektischer lebt und in seinem Alltag viel Stress hat, schlägt nach beim "Soul Food". Hier kam Autorin Birte Karalus auf den Geschmack: "In meinem Moderatoren-Job hatte ich oft wahllos fast food verschlungen. So kam es, dass ich zwar keine Zeit fürs Essen hatte, aber trotzdem zunahm. Bis ich "Soul Food" für mich entdeckte. Ohne Krampf und Kampf nahm ich 10 Kilo ab - und fühle mich heute fitter und frischer denn je." Tomaten und Sojabohnen in Kombination mit Mandeln und Schokonüsse stehen als Streicheleinheiten für die Seele unter anderem ganz oben auf ihrem Einkaufszettel.

Wem die Leidenschaft Leiden schafft, hilft "Erotic Food": "Alles, was scharf ist, macht auch scharf", ist die einfache Formel des Autorenduos. So finden sich als Leckereien für die Libido Chili, Safran und Nelken. Auch bei Spargel und Austern kommt neben dem Körper auch die Phantasie auf Touren. Und, tatsächlich, auch Schlagsahne darf zum Nachtisch (oder Nachspiel?) als sexy Speise vernascht werden.

Wer dagegen viel Sport treibt oder schuffen muss, schaut nach bei den sieben Säulen des "Power Food". Vollkornnudeln, Parmesan und Rindfleisch finden sich als die gesündesten Kraftspender.

Aber nicht nur Fitness, sondern auch Wellness kann man sich herbeischlemmen. Denn: Wer schön sein will, muss essen. Beim "Beauty Food" erlebt man dank Avocado, Forelle und Kakao schnell, dass wahre Schönheit wirklich von innen kommt. Und nebenbei erfährt man: viele Pfirsiche verhelfen tatsächlich zu einer Pfirsichhaut.

Mit ihrem letzten Kapitel "New Food" widmen sich die Autoren den Vegetariern: wie ernährt man sich ohne Fleisch und trotzdem vielseitig. Damit aus Lesern keine Patienten werden, haben beide insbesondere den häufig auftretenden Eisen- und Eiweißmangel im Visier und raten zu Heidelbeeren, Amaranth und Ingwer. Auch hier macht es vor allem die Kombination der Lebensmittel. Lindschinger und Karalus präsentieren sieben Ernährungstypen mit jeweils sieben Säulen voller Lebensmittel. Kombinieren Sie die Angebote miteinander, so wie es Ihre persönliche Lebenslage gerade erfordert. "Power Food" oder "Beauty Food" - oder vielleicht doch "Erotic Food" ?

Greifen Sie zu, mit guter Laune statt schlechtem Gewissen! Und schon bald stellen Sie fest: wenn man sexy, klug und schön isst, dass man dann sehr bald auch sexy, klug und schön ist.



amazon.de

JETZT KAUFEN

http://www.amazon.de/dich-sch%C3%B6n-klug-Functional-Eating/dp/3936994552/ref=pd_bbs_sr_1?ie=UTF8&s=books&qid=1199295250&sr=8-1