

Die Anti-Stress-Ernährung - Mehr Power für die Körperzellen.

Die Anti-Stress-Ernährung - Mehr Power für die Körperzellen Auflage: 2., überarbeitet und aktualisiert (22. Februar 2016)

Mit großem Rezeptteil. Die LOGI-Methode zur Stressbewältigung.

Mehr Power für die Körperzellen: Essen Sie sich stressresistent!

Jede Menge Stress und keine Zeit für gesunde Ernährung? Wieder eine ganze Arbeitswoche lang nur Kaffee, Kekse und Fast Food gehabt?

Laufschritt, Stoppuhr, Tunnelblick - zu viel Stress hat Folgen: Wir verbraten Unmengen Energie. Zeit zum Auftanken? Fehlanzeige, wir haben es eilig! Der schnelle Kick aus Kaffee, Schoki & Co. putscht kurzfristig auf, langfristig geht uns die Puste aus.

Wir sind genervt, gereizt, zunehmend erschöpft. Auf Dauer werden wir krank. Ein Teufelskreis. Was tun? Denken Sie um!