

Leber Gesund – Das Kochbuch

Silvia Bürkle

ISBN: 978-3-86826-192-9, Flexcover, 144 Seiten, 17,95 Euro, ET:

März



Jeder fünfte Erwachsene hat eine geschwächte Leber oder Fettleber. Die Anzeichen dafür können sehr unterschiedlich sein und von Darmbeschwerden bis zu Konzentrationsschwäche reichen. Auch die gesundheitlichen Folgen sind vielseitig, aber in jedem Fall bedenklich. Es besteht also ein hoher Handlungsbedarf.

Auslöser ist meist eine falsche Ernährung: zu viel Zucker, zu viel Fertigprodukte und -gerichte etc. Mit der richtigen Ernährung und wohltuenden Entgiftungsphasen kann sich die Leber erholen und gesunden. Damit Sie sich allzeit leber-gesund ernähren können, hat Silvia Bürkle in diesem Buch alle dafür geeigneten Lebensmittel zusammengestellt und wunderbare Rezepte erarbeitet, die das tägliche Kochen zur Freude machen: vom Frühstück bis zum Abendessen, von unkompliziert bis raffiniert, in erster Linie lecker!

Über 80 Rezepte für Aufstriche, Salate, Suppen, Fisch- und Gemüsegerichte sowie Desserts.

Gern schicke ich ein kostenloses Rezensionsexemplar zu! Dr. Jennifer Lorenzen-Peth,

presse@koenigsfurt-urania.com, 04334/1822007