



Dr. Claudia Nichterl

**Einfach essen – leichter leben
bei Fruktose- und Laktoseunverträglichkeit**

Klappenbroschur
Durchgängig Farbabbildungen
16,5 x 23,5 cm; ca. 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0768-3
Kneipp Verlag Wien
€ 18,00

ET: 07. Oktober 2019

Zurück ins Genießerleben!

Claudia Nichterls ganzheitlicher Blick auf die Darmgesundheit hilft Menschen mit Laktose- und Fruktoseintoleranz, wieder ins Lot zu kommen. Durch ihre langjährige Beratungspraxis versteht es die erfahrene Expertin, bei scheinbar schwierigen „Ess-Themen“ praxistaugliche Lebenshilfe zu geben. Sie weiß, wie man trotz Unverträglichkeiten genügend Kalzium zu sich nimmt oder wann man sich Fruchtzucker gönnen darf.

Ihre Empfehlungen sind eine solide Basis für eine einfache und alltagstaugliche Küche, die wieder Lust aufs Essen macht! Die Rezepte schmecken köstlich, sind heilsam und bekömmlich und bringen garantiert Erleichterung – und das deutlich schneller, als man denkt.

Claudia Nichterl ist Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin nach Traditionell Chinesischer Medizin. Kombiniert mit viel Erfahrung und jeder Menge Empathie macht sie dies zur kompetenten Beraterin, der man sich in Sachen Ernährung auch bei schwierigen Themen gerne anvertraut. Ihre Ideen und Rezepte stellen immer eines in den Vordergrund: Die Lust und die Freude am Kochen und am Essen. Ihr Motto: „einfach essen – leichter leben!“. einfach-essen.com



© Daniel Jaeger

Rückfragehinweis:

Elisabeth Katzensteiner | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: e.katzensteiner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83