



Dr. Claudia Nichterl

**Einfach essen – leichter leben
bei Histaminunverträglichkeit**

Klappenbroschur
Durchgängig Farbabbildungen
16,5 x 23,5 cm; ca. 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0776-8
Kneipp Verlag Wien
€ 19,00

ET: 16. Januar 2020

Mehr Vitalität und Lebensqualität

So ziemlich alles in unserem Leben ist mit unserem Bauch verknüpft, gerät unsere Darmgesundheit aus dem Lot, geht es uns schlecht – zum Beispiel bei Histaminintoleranz. Claudia Nichterl kennt sich auf diesem Gebiet aus, wie wenige andere. Ihre langjährige Beratungspraxis sowie die enge Kombination zwischen Moderner Ernährungswissenschaft und Traditioneller Chinesischer Medizin machen sie zur vielseitigen Expertin.

Selbst bei schwierigen „Essthemen“ versteht es die erfahrene Ernährungsberaterin, einfache und praxistaugliche Hilfe zu geben, damit sich die Beschwerden wieder rasch bessern. Lustvoll, freudig und alltagstauglich sind die vielen köstlichen Rezepte – Tipps und Tricks für zuhause und für das Essen unterwegs inklusive!

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