



Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf

Astrid Laimighofer

Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf
Astrid Laimighofer

 [Download Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Er ...pdf](#)

 [Online lesen Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf Astrid Laimighofer

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Magen und Darm schonen - aber mit Geschmack!

Überstandene OP, akuter Entzündungsschub oder Magengeschwür - in manchen Situationen muss unser Verdauungstrakt ein paar Gänge zurückfahren. Mit einem langsamen Kostaufbau unterstützen Sie ihn dabei besonders gut. Das 3-Stufen-Konzept in diesem Buch ist genau darauf ausgerichtet: So finden Sie schrittweise und immer optimal versorgt zurück zu Ihrer gewohnten Ernährung.

- Stufe um Stufe: von kompletter Entlastung durch Tees und Brühen in Stufe 1 über leicht verdauliche Speisen in Stufe 2 bis hin zu den ersten gut bekömmlichen Gerichten in Stufe 3 - so bauen Sie Ihre Ernährung behutsam auf.

- 110 Rezepte: die besten Rezepte für jede Stufe - gut verträglich, abwechslungsreich und garantiert mit Geschmack.

Dr. Astrid Laimighofer hat Ernährungswissenschaften mit den Schwerpunkten Psychologie, Diätetik und Marketing studiert. Sie lebt in Wien und arbeitet als selbständige Ernährungswissenschaftlerin. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Astrid Laimighofer hat Ernährungswissenschaften mit den Schwerpunkten Psychologie, Diätetik und Marketing studiert. Sie lebt in Wien und arbeitet als selbständige Ernährungswissenschaftlerin.

Download and Read Online Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf Astrid Laimighofer #RQGxW1V57LD

Lesen Sie Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf von Astrid Laimighofer für online ebook Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf von Astrid Laimighofer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf von Astrid Laimighofer Bücher online zu lesen. Online Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf von Astrid Laimighofer ebook PDF herunterladen Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf von Astrid Laimighofer Doc Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf von Astrid Laimighofer Mobipocket Schonkost für Magen und Darm: So bauen Sie die Ernährung nach dem 3-Stufen-Konzept sanft auf von Astrid Laimighofer EPub