

Ein Ernährungsratgeber, der auf der Höhe der Zeit ist und alle wesentlichen Publikationen zum Thema Ernährung der letzten zehn Jahre berücksichtigt!

Zahllose Veröffentlichungen der letzten Jahre haben nachgewiesen: Auf keinem Feld wird so gelogen wie auf dem der Ernährung!

Jeder Verbraucher, der über irgendeine kleine Unverträglichkeit klagt oder bei dem der Verdacht auf eine geringe Allergie besteht, ist ein willkommenes Opfer, um ihm eine bestimmte Diät, ein hilfreiches Mittelchen oder eine bunte Pille zu verkaufen. Nur in den wenigsten Fällen erweisen sich solche Ratschläge als hilfreich und heilsam.

Sabrina Wallner hat die Ernährungsfrage aus der Sicht und der Einstellung des Einzelnen sowie von der Interessenslage der großen Erzeuger her untersucht. Sie hat zudem die Intention der nationalen und internationalen Nahrungsindustrie daraufhin überprüft, inwiefern ihre Aussagen stichhaltig und ihre Produkte gesundheitsfördernd sind. Das Ergebnis ist in großen Teilen erschreckend: Die meisten Menschen nehmen die falschen Produkte zu sich, sind schlecht informiert und essen grundsätzlich mit einer falschen Einstellung.

Dieses Buch ist ein Plädoyer für ein eigenbestimmtes Handeln und für ein selbstbewusstes Auswählen von wirklich gesunden Nahrungsmitteln!



ISBN 978-3-86191-068-8



Wallner

Du bist nicht krank, du isst das Falsche!



Sabrina Wallner

# Du bist nicht krank, du isst das Falsche!

## DIE GROSSEN ERNÄHRUNGSLÜGEN



Crotona