



LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher)

Jan Niklas Stratbücker

 **Download**

 **Online Lesen**

LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) Jan Niklas Stratbücker

 [Download LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz ...pdf](#)

 [Read Online LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz ...pdf](#)

LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher)

Jan Niklas Stratbücker

LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) Jan
Niklas Stratbücker

Downloaden und kostenlos lesen LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) Jan Niklas Stratbücker

306 Seiten

Kurzbeschreibung

Leiden Sie immer wieder an Bauchbeschwerden? Schmerzen, Blähbauch und Durchfall sind Anzeichen einer Fructoseintoleranz.

Die Intoleranz beeinträchtigt Ihr ganzes Leben: Beruf, Freizeit und Sex. Humorvoll, spannend und verblüffend einfach erklärt Ihnen Ernährungsexperte Jan Stratbücker im Fructosenavigator, wie Sie Ihren Körper wieder in den Griff bekommen.

Finden Sie endlich heraus, wieviel Sie in Gramm und Küchenmaßen von fruktosehaltigen Lebensmitteln vertragen. Das Buch ermöglicht Ihnen, Ihren Konsum solcher Produkte an Ihre Empfindlichkeit anzupassen. Mit A-Z Schnellregister und Alternativensuche via Kategorieverzeichnis. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit dem Symptomverstärker Stress besser umgehen. Erobern Sie sich mit dem Fructosenavigator Ihre Lebensqualität zurück!

Smart: Präzise verträgliche Portionsgrößen für über 1 111 Lebensmittel durch Berücksichtigung der Wechselwirkung von Fructose mit Sorbit. Erstmals unter Angabe, wie und durch welche glucosehaltigen Lebensmittel Sie mehr Fruktose vertragen

Umfassend: Aufschnitt, Cerealien, Eis, Fast Food, Getränke und Süßigkeiten verschiedener Hersteller, sowie Obst und Gemüse

Praktisch: Erleichtert mit leckeren Rezepten und dem Spicknavi für unterwegs das Kochen und Einkaufen bei Fructoseintoleranz Über den Autor und weitere Mitwirkende

Jan Stratbücker beschäftigt sich seit 2006 intensiv mit der wissenschaftlichen Forschung zu Unverträglichkeiten und deren praktischen Anwendung im Alltag. Damals wurde bei ihm nach einer heftigen Rotavireninfektion zunächst pauschal eine Laktoseintoleranz diagnostiziert. Bei seiner tatsächlich vorliegenden Intoleranz gegenüber Sorbit plagten ihn trotz seines Verzichts auf die bekannten sorbithaltigen Obstsorten Bauchbeschwerden. Dahinter steckten sorbithaltige Nahrungsmittel, die noch unbekannt waren. Darum entschloss er sich zu handeln. Er ist Gewinner des »innovate.healthcare« Wettbewerbs.

Download and Read Online LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) Jan Niklas Stratbücker #TGNH5O2B4WD

Lesen Sie LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) von Jan Niklas Stratbücker für online ebookLAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) von Jan Niklas Stratbücker 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 LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) von Jan Niklas Stratbücker Bücher online zu lesen. Online LAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) von Jan Niklas Stratbücker ebook PDF herunterladenLAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) von Jan Niklas Stratbücker DocLAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) von Jan Niklas Stratbücker MobipocketLAXIBA - Der Fructosenavigator: Bei Fructoseintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbücher) von Jan Niklas Stratbücker EPub