

Gewinnspiel: Wie koche ich meinen Esel ein?

SHARE:   

A A A




ZU FAVORITEN HINZUFÜGEN ★



Bei gesund.at können Sie 1 von 3 Büchern "Wie koche ich meinen Esel ein?" gewinnen. (Montage: Ibera Verlag/pictworks - Fotolia.com)

Warum unser Gehirn ein Esel ist, welche Nachteile uns das bringt und wie wir es austricksen können - all das verrät uns ein besonders originelles Kochbuch. "Wie koche ich meinen Esel ein?" hilft uns abzunehmen, ohne auf Genuss verzichten zu müssen.

Unser Gehirn ist ein Esel, das ist ja wohl sonnenklar. Genau so wie das situationsintelligente Tier hat auch unsere Steuerzentrale zahlreiche sinnvolle Funktionen, die unser Überleben als Spezies sichern. Auf einige Details - die große Lust auf Süßes an der Supermarktkasse, der nächtliche Heißhunger - könnten wir allerdings verzichten. Wie wir unseren inneren Esel austricksen und so Gewicht reduzieren können, verrät uns Heike Linamayer in einem neuen Buch. Sie war einst selbst stark übergewichtig, ist mittlerweile in der Adipositasforschung tätig und möchte ihre Abnehm-Erfahrungen mit den Lesern teilen. In "Wie koche ich meinen Esel ein?" finden sich detaillierte Erklärungen und Tipps ebenso wieder wie zahlreiche Rezepte.

Bei gesund.at können Sie 1 von 3 Büchern: "Wie koche ich meinen Esel ein?" von Heike Linamayer, erschienen im iber Verlag, Wien, gewinnen.