

## **Essen mit Genuss: Der Schlüssel zu einem gesünderen Leben!**

Prof. Dr. Gregor Hasler zeigt in seinem Buch, wie Genuss und gesunde Ernährung verknüpft sind und was uns wirklich nährt.

### **Nichts -**

**GENUSS VOLLER ERNÄHRUNG - ENTDECKE DIE WAHRE QUELLE DEINER LEBENSKRAFT!**

Ein Aufruf an alle Genussliebhaber! Prof. Dr. Gregor Haslers neues Buch „Was uns wirklich nährt“ revolutioniert unser Bild von Ernährung. Auch wenn der Gaumen nach fetthaltigem Fleisch, Fettleber oder süßen Desserts schreit - dies muss nicht gleich zu einem ungesunden Leben führen! In seiner packenden Darstellung zeigt Hasler, dass gesunde Ernährung nicht mit Verzicht einhergeht, im Gegenteil: Die Lebensstile vieler Franzosen und Japaner belegen, dass eine genussvolle Ernährung das Risiko an Herzkrankheiten und Krebs deutlich senken kann.

Haslers Expertise als Psychiater und Ernährungsspezialist vereint neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit tiefgreifenden spirituellen Traditionen. Er klärt, welche Rahmenbedingungen und Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um wirklich gesund zu leben. „Die Frage, was uns wirklich nährt, beginnt mit unverarbeiteten Lebensmitteln“, sagt Hasler und hebt hervor, dass die richtige Nährstoff-Kombination unser Mikrobiom stärkt und somit den Körper auf natürliche Weise belebt.

# ESSEN ALS GENUSS - Achtsames Essen ENTDECKEN

Was wir essen, ist nicht nur eine bloße Kalorienaufnahme! Achtsames Essen kann zu einem köstlichen Erlebnis werden. Hasler ermutigt dazu, langsamer zu essen, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden und stellt fest: Intervallfasten ist nicht nur für die Figur förderlich, sondern steigert auch die Konzentrationsfähigkeit. Ebenso hat der Rahmen, in dem gegessen wird, einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden - ob am Tisch oder alleine vor dem Computer.

Schluss mit der Diät-Müdigkeit und dem Fast-Food-Albtraum! Mit „Was uns wirklich nährt“ zeigt Prof. Dr. Gregor Hasler, dass gesunde Ernährung ein Fest für die Sinne sein darf. Es ist Zeit, den Teufelskreis innerer Leere und leerer Kalorien zu durchbrechen und eine neue, genussvolle Lebensweise zu umarmen!

Details	
<b>Ort</b>	Nichts

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**