



**Paolo Colombani**

## **Fette Irrtümer**

**Ernährungsmythen entlarvt**

Macht Fett wirklich fett? Ist Kaffee grundsätzlich schädlich? Cholesterin ein ernstzunehmendes Problem? Oder wird bei all den Gesundheitstipps rund ums Essen heisser gekocht als gegessen? Ernährungsexperte Paolo Colombani entlarvt Ernährungsmythen, die sich hartnäckig halten und uns das Leben und das unbeschwertere Geniessen manch lieb gewonnener Gewohnheiten schwer machen.

Für den Ernährungswissenschaftler zählen nur nachvollziehbare Fakten, die auf den neuesten wissenschaftlichen Studien basieren. In seinem fundierten Ratgeber gibt er erfrischend neue Empfehlungen zur Ernährung und zur sinnvollen Zusammensetzung der Mahlzeiten. Der Autor zeigt auch auf, weshalb sorgenfreies Essen und körperliche Bewegung untrennbar miteinander verbunden sind. Wer das Buch liest, kann getrost vergessen, was sie oder er bislang über Ernährung wusste und seine Essgewohnheiten sofort ändern. Frei nach dem Motto „Isst du noch oder genießt du schon?“

Ein erhellender Leitfaden durch das Dickicht der unzähligen Fehlmeinungen zum Thema Essen. Für alle, die wieder ohne Reue schlemmen möchten.

ca. 1130 Zeichen

### **Paolo Colombani, Dr.**

ist Dozent an der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich, bei Swiss Olympic, der Schweizer Sportarztausbildung sowie der Lehrerausbildung. Er leitet das «Swiss Food Information Resource»-Projekt der ETH, ist führender Partner im entsprechenden Projekt der Europäischen Kommission und Gutachter eines guten Dutzends internationaler wissenschaftlicher Zeitschriften. Mit pointierten Vorträgen über Essen, Bewegung und Gesundheit bringt er seine Erkenntnisse einem breiten Publikum nahe.

### **Bibliografie**

Paolo Colombani

**Fette Irrtümer**

**Ernährungsmythen entlarvt**

Orell Füssli Verlag, Zürich 2010

174 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-280-05372-0

Fr. 34.90 / € 19.90