



# Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben

Patrick Holford, Deborah Colson

 [Download](#)

 [Online Lesen](#)

**Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben** Patrick Holford, Deborah Colson

- **fit im Kopf**
- **fit in der Schule**
- **fit im Leben**

Ohne den richtigen Treibstoff läuft kein Motor rund! Das trifft natürlich nicht nur auf das Auto zu, sondern gilt in ganz besonderem Maße für unseren "geistigen Motor", für unser Gehirn. Doch was genau ist der richtige Treibstoff, das richtige Essen?

Was wir essen, entscheidet über unsere körperliche und geistige Gesundheit und sogar über die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Und was für Erwachsene gilt, trifft für Kinder natürlich umso mehr zu: Wie wichtig es ist, von Anfang an für eine "gehirnfreundliche" Ernährung zu sorgen (die auch noch gut schmeckt), wird in diesem Ratgeber eindringlich vor Augen geführt. Sogar Lern- und Verhaltensprobleme, wie Lese-Rechtschreib-Schwäche und ADHS, lassen sich mit der optimalen Ernährung sehr günstig beeinflussen.

Die bekanntesten Ernährungsexperten Großbritanniens erklären, worauf es ankommt beim richtigen Essen, geben alltagstaugliche, leicht umsetzbare und praktische Tipps und informieren über die Hintergründe verständlich und unterhaltsam.

Hier finden Sie alles Wissenswerte über die richtigen Nährstoffe. Mit alltagstauglichen Tipps, die auch bei "coolen Kids" gut ankommen.

Mit einem Vorwort von Alfons Schubeck, Starkoch und regelmäßig zu Gast im ZDF bei Kerner kocht, sowie von Dr. Peter Schleicher, Immunologe und Ganzheitsmediziner.

 [Download Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit ...pdf](#)

 [Online Lesen Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, f ...pdf](#)

# Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben

*Patrick Holford, Deborah Colson*

**Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben** Patrick Holford, Deborah Colson

- **fit im Kopf**
- **fit in der Schule**
- **fit im Leben**

Ohne den richtigen Treibstoff läuft kein Motor rund! Das trifft natürlich nicht nur auf das Auto zu, sondern gilt in ganz besonderem Maße für unseren "geistigen Motor", für unser Gehirn. Doch was genau ist der richtige Treibstoff, das richtige Essen?

Was wir essen, entscheidet über unsere körperliche und geistige Gesundheit und sogar über die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Und was für Erwachsene gilt, trifft für Kinder natürlich umso mehr zu: Wie wichtig es ist, von Anfang an für eine "gehirnfreundliche" Ernährung zu sorgen (die auch noch gut schmeckt), wird in diesem Ratgeber eindringlich vor Augen geführt. Sogar Lern- und Verhaltensprobleme, wie Lese-Rechtschreib-Schwäche und ADHS, lassen sich mit der optimalen Ernährung sehr günstig beeinflussen.

Die bekanntesten Ernährungsexperten Großbritanniens erklären, worauf es ankommt beim richtigen Essen, geben alltagstaugliche, leicht umsetzbare und praktische Tipps und informieren über die Hintergründe verständlich und unterhaltsam.

Hier finden Sie alles Wissenswerte über die richtigen Nährstoffe. Mit alltagstauglichen Tipps, die auch bei "coolen Kids" gut ankommen.

Mit einem Vorwort von Alfons Schubeck, Starkoch und regelmäßig zu Gast im ZDF bei Kerner kocht, sowie von Dr. Peter Schleicher, Immunologe und Ganzheitsmediziner.

## **Downloaden und kostenlos lesen Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben Patrick Holford, Deborah Colson**

---

296 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

„Ohne das richtige Essen arbeitet auch das klügste Gehirn nicht gut. Doch was genau ist das richtige Essen? Die Wahl der Nahrung entscheidet über unsere körperliche und geistige Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Und was für Erwachsene gilt, trifft für Kinder umso mehr zu: Wie wichtig es ist, von Anfang an für eine „gehirnfreundliche“ Ernährung zu sorgen (die auch noch gut schmeckt), erklären die bekannten Ernährungsexperten in diesem Ratgeber. Sogar auf Lern- und Verhaltensprobleme, wie Lese-Rechtschreib-Schwäche und ADHS, lässt sich mit der optimalen Ernährung Einfluss nehmen. Dieses Buch erklärt, worauf es ankommt beim richtigen Essen, gibt alltagstaugliche, leicht umsetzbare und praktische Tipps und erklärt die Hintergründe verständlich und unterhaltsam. Hier finden Sie alles Wissenswerte über die richtigen Nährstoffe für einen guten Start ins Leben! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Patrick Holford ist der bekannteste Ernährungsexperte in Großbritannien und beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Gehirnfunktion und Ernährung. Er leitet das Institute for Optimum Nutrition und das Brain Bio Centre in London. Seine 20 Bücher zum Thema Ernährung und Gesundheit wurden bereits in 17 Sprachen übersetzt. Deborah Colson ist Ernährungswissenschaftlerin und hat ihre Ausbildung am Institute for Optimum Nutrition absolviert.

Download and Read Online Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben Patrick Holford, Deborah Colson #CUMZR60PDTN

Lesen Sie Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben von Patrick Holford, Deborah Colson für online ebook Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben von Patrick Holford, Deborah Colson 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 Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben von Patrick Holford, Deborah Colson Bücher online zu lesen. Online Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben von Patrick Holford, Deborah Colson ebook PDF herunterladen Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben von Patrick Holford, Deborah Colson Doc Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben von Patrick Holford, Deborah Colson Mobipocket Optimale Gehirnernährung für Kinder: Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben von Patrick Holford, Deborah Colson EPub