

Endres

## Genussrevolte

Von der Diät zu einer neuen Esskultur

---

Auch wenn bei fast allen Diäten und Kostregimes mit dem Schlagwort Genuss geworben wird: Eine genussvolle und gesunde Ernährung schließen sich in gewisser Weise aus, weil gesunde Ernährung im Sinne der Ernährungswissenschaft mit Restriktion und Reglementierung verbunden ist. Eva-Maria Endres zeigt auf, dass genussvolles Essen, ohne den schmalen Korridor normativer Ernährungsempfehlungen zu begehen, gesundheitsförderlich sein kann und keineswegs mit Exzess gleichgesetzt werden muss.

Auch wenn bei fast allen Diäten und Kostregimes mit dem Schlagwort Genuss geworben wird: Eine genussvolle und gesunde Ernährung schließen sich in gewisser Weise aus, weil gesunde Ernährung im Sinne der Ernährungswissenschaft mit Restriktion und Reglementierung verbunden ist. Eva-Maria Endres zeigt auf, dass genussvolles Essen, ohne den schmalen Korridor normativer Ernährungsempfehlungen zu begehen, gesundheitsförderlich sein kann und keineswegs mit Exzess gleichgesetzt werden muss.



**49,99 €**

46,72 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

---

**Artikelnummer:** 9783531196268

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-531-19626-8

**Verlag:** Springer

**Erscheinungstermin:** 13.08.2012

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 2012

**Serie:** VS College

**Produktform:** Kartoniert

**Gewicht:** 167 g

**Seiten:** 116

**Format (B x H):** 148 x 210 mm

