

# INHALT

Vorwort	6
Was ist Ernährung?	8
Wie können wir uns gut ernähren?	34
Brauche ich eine Diät?	88
Sollte ich mich pflanzenbasiert ernähren?	116
Macht richtiges Essen gesünder?	134
Wie beeinflusst Ernährung die Entwicklung von Kindern?	176
Wie wirkt Ernährung auf die Psyche?	200
Register	212
Dank	223
Die Autorin	224