

7. MÄRZ: TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

Am 7. März ist Tag der gesunden Ernährung. Er wurde im Jahr 1996 vom Verband für Ernährung und Diätik ins Leben gerufen und wird seit 2007 regelmäßig begangen.

Trotz des etwas kurios anmutenden Titels hat dieser Tag durchaus einen ernsten Hintergrund, denn: ohne gesunde Ernährung keine Gesundheit!

Einer der wichtigsten Punkte auf der 10-Punkte-Liste, die die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für gesundes Essverhalten erstellt hat, ist mäßiger Fleischkonsum. Während höchstens einmal pro Woche zum Konsum von Fleisch und tierischen Produkte geraten wird, sollte dem Verzehr von Gemüse und pflanzlichen Lebensmitteln deutlich der Vorzug gegeben werden.

In diesem Sinne können wir unsere auf der Fünf-Elemente-Lehre basierenden und jeweils mit dem "Gourmand World Cookbook Award" ausgezeichneten Kochbücher "Suppen aus China" und "Glücksrezepte" allerwärmstens empfehlen!

Leseproben finden Sie hier: <https://www.drachenhause-verlag.com/programm/yin-und-yang/>

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: info@drachenhause-verlag.com

Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhause Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen
info@drachenhause-verlag.com, www.drachenhause-verlag.com

Anlagen:

- 1) Gourmand Award
- 2) Drachenhause-Kochbücher (Cover Glücksrezepte, Cover Suppen aus China)

Verteiler:

- 1) Beauty und Wellness
- 2) Essen und Trinken

Schlagworte:

Gesundheit, Ernährung, Ernährungsberatung, Ernährungsumstellung, Essen, Trinken, Schlankheit, Diät, Freude am Essen, Abnehmen, Gewichtsreduktion, Gewichtsprobleme, gesund essen,

Veröffentlichung: sofort