

Datum: 11.10.2010

# BERNER ZEITUNG **BZ**

Ausgabe Burgdorf+Emmental

Berner Zeitung  
3401 Burgdorf  
034/ 409 34 34  
www.bernerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 19'190  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Themen-Nr.: 844.1  
Abo-Nr.: 1076093  
Seite: 32  
Fläche: 4'012 mm<sup>2</sup>

**Du bist, wie du isst.** Nahrungsmittel beeinflussen massgeblich unsere Psyche und sind nicht nur für unser körperliches, sondern auch für unser seelisches Wohlbefinden wichtig. Wie man durch optimale Ernährung Glücksbotenstoffe im Gehirn aktivieren kann, um glücklicher, gelassener, gesünder und leistungsfähiger zu werden, erfährt man in diesem Buch. Bewusste Ernährung, schreiben die Autoren, ist in unserer stressbelasteten Zeit be-



sonders wichtig und führt auf natürlichem Weg zu mehr Lebensqualität.

**Glücks-nahrung.** Karin Neumann,  
Ueberreuter, Fr. 30.50