

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 mm²

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