

# Weniger Fett – mehr Gesundheit

Vortrag von Gabriele Lendle

4.4.2017 | 20:00 Uhr · Eintritt frei  
Buchhandlung Bücherlurch

Bahnhofstr. 22  
70806 Kornwestheim  
[www.buecherlurch.de](http://www.buecherlurch.de)



Wissen, was gut tut.



TRIAS

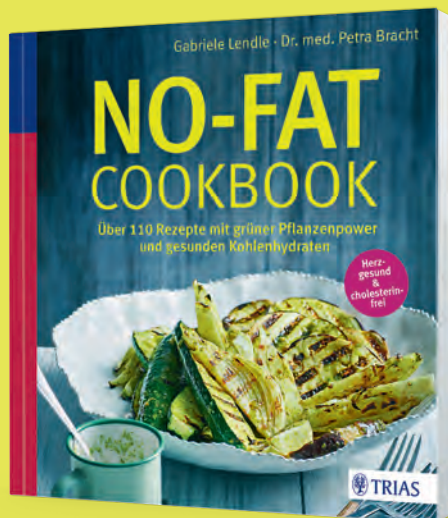


## Gesund, schlank und leistungsfähig mit pflanzlicher und fettarmer Ernährung!

Es gibt wohl wenig Nährstoffe, über die so leidenschaftlich und oft debattiert wird, wie über Fette: über schädliche und gesunde, gesättigte und ungesättigte, pflanzliche und tierische – wer behält da noch den Überblick und weiß, was uns wirklich guttut?

Gabriele Lendle hat sich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt. In ihrem neuen Buch „No-Fat Cookbook“ erfahren Sie, welche Fettsäuren wir überhaupt über unsere Nahrung aufnehmen müssen.

Gesunde und ungesunde Fettsäuren spielen insbesondere bei Herz-Kreislauf-Krankheiten, bei Bluthochdruck und zu hohem Cholesterinspiegel eine wichtige Rolle. Gabriele Lendle liefert sofort umsetzbare Anregungen für eine gesündere Ernährung, die das Wohlbefinden steigert und bei der dauerhaften Gewichtsreduktion hilft.



Gabriele Lendle, Petra Bracht  
**No-Fat-Cookbook**  
€ 17,99  
ISBN 978-3-432-10268-9

Auch als E-Book