

## «Ist essen gesund?»

### Neuerscheinung von Beatrice Conrad Frey und Hugo Saner



*Machen Kohlenhydrate dick und Smoothies schön? Hält Kokosöl die Zellen jung, und macht Schokolade glücklich? – Essen gehört zu den wichtigsten Bedürfnissen des Menschen. Nicht verwunderlich, gibt es unzählige Theorien, Meinungen und Behauptungen dazu. Der Herzspezialist Hugo Saner und die Ernährungsberaterin Beatrice Conrad Frey haben in ihrem Berufsleben während mehr als 35 Jahren viele Ernährungstrends kommen und gehen sehen. Gemeinsam beleuchten sie in diesem Buch die häufigsten Ernährungsfragen aus wissenschaftlicher Sicht und liefern klare Antworten – leicht verdaulich!*

*Buch für Fr. 29.80 erhältlich direkt bei der Ernährungsberatung Oberaargau: [www.ernaehrungsberatung-oag.ch](http://www.ernaehrungsberatung-oag.ch) und ab 10. Januar in allen Buchhandlungen.*