

Nienke Tode-Gottenbos

## **Gut verdaut?!**

### **Rezepte, Tipps & Tricks für einen gesunden Darm**

192 Seiten

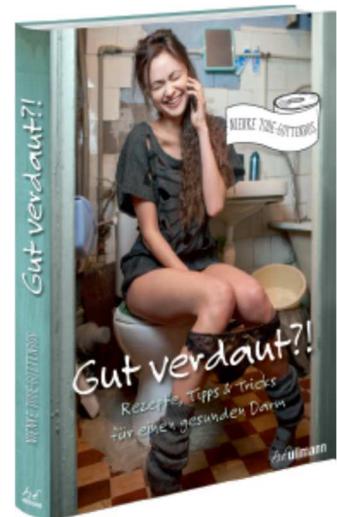
Format 16,8 x 24 cm

ca. 150 Illustrationen und Fotografien  
durchgehend vierfarbig

Hardcover

Ullmann Medien, Potsdam 2017

EUR 19,99



## **Happy End – Warum ein gesunder Darm wichtig ist!**

### **Tipps und Rezepte für einen ausgewogenen Lebensstil**

**In unserem Darm sind Milliarden von Bakterien. Diese Bakterien beeinflussen uns positiv aber auch negativ. Mit unseren kleinen Mitbewohnern haben wir eine Abmachung: Wenn wir nett zu ihnen sind, sind sie nett zu uns! Klingt einfach? Ist es auch!**

Verstopfungen, Völlegefühl, geblähter Bauch – Darmbeschwerden kennt jeder. Aber was viele nicht wissen: Oft können die meisten Beschwerden bereits durch eine einfache Ernährungsumstellung und kleine Tricks im Alltag gelindert oder vermieden werden. Darmtherapeutin und Ernährungsexpertin **Nienke Tode-Gottenbos** zeigt in diesem Praxisbuch, was beachtet werden muss, damit alles wieder rund läuft. Leicht verständlich und mit viel Humor gibt sie einen Einblick in die Funktionsweise des unterschätzten Organs, liefert köstliche Rezepte und wichtige Tipps für einen entspannten Bauch, ein gutes Körpergefühl und mehr Lebensfreude.

In diesem Buch finden sich mehr als 45 schnelle und einfache Rezepte für eine gesunde Darmflora, Übungen für einen ruhigen (und ja, flachen!) Bauch, Wissen über ein gesundes Verdauungssystem, Tipps und Fakten über Ihre Darmflora. Dieses Buch bereitet den Weg für einen friedlichen Magen, mehr Energie und ein gutes Bauchgefühl! Happy End eben!



Die Niederländerin **Nienke Tode-Gottenbos** bloggt über gesunde Ernährung, Darmgesundheit und Lifestyle. Als Darmtherapeutin und Ernährungsexpertin kennt sie sich mit Darmbeschwerden aus. Ihr Ziel ist es jedoch, diese nicht nur zu heilen, sondern sie gar nicht erst aufkommen zu lassen.

© Esther Maas

#### **Pressekontakt**

T + 49 (0) 331-81 736-111

F + 49 (0) 331-81 736-100

[presse@ullmannmedien.com](mailto:presse@ullmannmedien.com)

#### **Ullmann Medien GmbH**

Birkenstraße 10

14469 Potsdam

[www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com)