

Sommer 2019: Neues Buch von Dipl.oec.troph. Uwe Knop



Dein KÖRPERNAVIGATOR zum besten Essen aller Zeiten

1. April 2019 - Zehn Jahre nach seinem ersten Buch wird Ernährungswissenschaftler Uwe Knop diesen Sommer sein Tabularasa-Werk veröffentlichen: *Dein KÖRPERNAVIGATOR zum besten Essen aller Zeiten* [1]. Das neue Buch basiert auf der objektiven und ideologiefreien Analyse von mehr als 5.000 wissenschaftlichen Studien des jüngsten Jahrzehnts Ernährungsforschung. „Von 2007 bis heute, 2019, hat die Wissenschaft eines klar bestätigt: Es gab nie Beweise für gesunde Ernährung, es gibt bis heute keine und es wird sie aufgrund massiver Limitierungen dieses Forschungszweigs auch niemals geben. Die Märchenstunde von schlank-machendem Essen, das vor Krankheiten und Alterung schützt sowie Körperzellen `detoxt´ und verjüngt, die ist endgültig vorbei“, erklärt Knop.

In seinem neuen Buch demaskiert der Diplom-Ökotrophologe nicht nur die „Glaskugel Ernährungsforschung“ und ihre Mechanismen öffentlicher Meinungsmache - er liefert auch die praktische und alltagstaugliche Anleitung, wie jeder seinen persönlichen Weg zum besten Essen aller Zeiten findet. „Es gibt so viele gesunde Ernährungen, wie es Menschen gibt - denn: Jeder Mensch is(s)t anders“, so Knop. Sein neues Buch fokussiere daher vollumfänglich die individuelle Persönlichkeit und das Vertrauen in die eigenen Körpergefühle: „Hören Sie nur auf Ihren intuitiven Ernährungsnavigator.“ Wie einfach das geht erklärt der Ernährungswissenschaftler ab Sommer 2019 in KÖRPERNAVIGATOR – das Buch für alle, die genug haben von Besser-Esser-Hypes, Superfood und Ernährungswahn, und die wissen wollen, worauf es beim Essen wirklich ankommt: „Es wird endlich Zeit, dass Ernährung wieder das wird, was es ist – und zwar die schönste Hauptsache der Welt: Genussvoll essen zur Lebenserhaltung.“

Journalisten können sich bereits ein Rezensionsexemplar reservieren – dazu senden Sie bitte eine E-Mail an wohlab@polarise.de (Martin Wohlrab, Polarise-Verlag, ein Imprint der dpunkt.verlag GmbH, Heidelberg) mit der Info, ob Sie eine PDF-Fahne oder eine haptische Buchfassung wünschen. Interviewanfragen können Sie direkt an den Autor Uwe Knop richten: presse@echte-esser.de

[1] Bibliografische Daten: Dein KÖRPERNAVIGATOR zum besten Essen aller Zeiten. Dipl.oec.troph. Uwe Knop. 220 Seiten, Polarise-Verlag, Erscheint am XX. Juli 2019; Print ca. 14,95 € [D] / 15,40 [A], 16,95 SFr. [CH]; ISBN: 978-3-947619-23-8

