

DER GENUSSVOLLE WEG ZU EINEM BESCHWERDEFREIEN LEBEN

Erfahren Sie, wodurch eine Unverträglichkeit gegenüber Fruchtzucker entsteht und wie Sie die unerwünschten Beeinträchtigungen mit der richtigen Ernährung ein für alle Mal in den Griff zu bekommen.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wichtiges **Hintergrundwissen** zur Fruktose-Unverträglichkeit und wie Sie sich mit einfachen Mitteln wieder **dauerhaft wohlfühlen**.
- Ein bewährtes **3-Phasen-Programm**, um den Darm zur Ruhe zu bringen, die individuelle Verträglichkeit zu testen und zu steigern.
- Über 50 **Rezeptklassiker** für den ganzen Tag – bei denen Fruktose **garantiert keine Probleme** machen wird.

Aktualisierte Neuauflage

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-5813-0



9 783833 858130

www.gu.de

