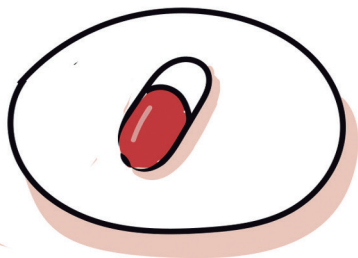
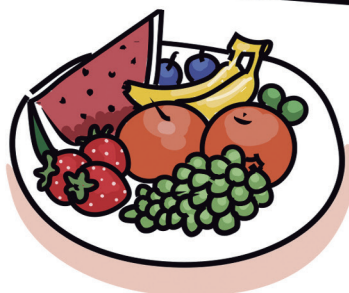


Andreas Jopp

# HAPPY FOOD STATT BURNOUT

Wie wir uns glücklich,  
stressresistent und geistig fit essen



**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autor**

**ON** Stabile Stimmung  
**ON** Biostoffe gegen Stress  
**OFF** Depressionen

## **Neue Forschung: Der starke Einfluss von Ernährung auf Psyche & Gehirn. Stress weg, mehr Energie und Kopf frei – durch Biostoffe. Stabile Psyche: Essen gegen Depressionen.**

Essen wir uns unglücklich, gestresst, emotional labil und langfristig dement? Können wir uns tatsächlich glücklicher und mental fit essen? Die neue Forschung beweist, wie dramatisch schlechte Ernährung unser Gehirn und die Psyche verändert. Tatsächlich rollt eine Welle psychischer Instabilität und abnehmender Gehirn-Gesundheit auf uns zu. Biostoffe aus der Ernährung regulieren und sanieren seit Millionen von Jahren das Gehirn und halten die Psyche stabil. Gute Ernährung lohnt. Sie wirkt sich direkt auf unser Stressverhalten, unsere Stimmung, unsere geistige Leistung und das Altern unseres Gehirns aus. Erfahren auch Sie:

- ✓ Welche Superfoods das Stresszentrum sanieren und Sie vor Burnout & Depressionen schützen.
- ✓ Warum Entzündungen Depressionen und Gehirnalterung verursachen. Wie entzündungsfördernde Ernährung die Stimmung verbessert und das Gehirn jung hält.
- ✓ Welche Fette die Gehirnleistung & Psyche instabil machen oder verbessern.
- ✓ Wie Darmbakterien unsere Psyche durch Botenstoffe lenken und wie Sie Ihr Mikrobiom wieder fit machen.
- ✓ Wie stark Ernährung Depressionen verbessert.

Alles was Sie je sehen, fühlen oder denken werden, läuft durch Ihren Biocomputer – das Gehirn. Verändern Sie Ihr Gehirn, verändert sich auch wie Sie die Welt wahrnehmen – Ihre Psyche.

Wie wirkungsvoll das funktioniert, beweist die „Nutritional Psychiatry“: Depressionen werden mit Ernährung erfolgreich behandelt. Kommen Sie mit auf eine Reise durch Ihr Gehirn, Ihre Psyche und Ernährung.

## **Aktivieren Sie Ihr molekulares Feinlabor fürs Gehirn. Machen Sie den Soft-Reset für Ihre Psyche – mit Happy Food**

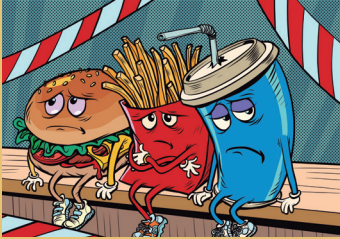
**Andreas Jopp** ist Medizijnjournalist und Bestsellerautor. Seine Bücher sind in 17 Sprachen übersetzt und standen wochenlang auf den „Focus“- und „Spiegel“-Sachbuch-Hitlisten.

€ 20,00 (D)  
€ 20,95 (A)



## DIE BIOCHEMIE DER GEFÜHLE

„Gestresst, ausgelaugt, unkonzentriert, labile Stimmung? Eine Welle geistiger und psychischer Instabilität rollt auf uns zu. Schlechte Ernährung verändert dramatisch unser Gehirn und die Psyche.“



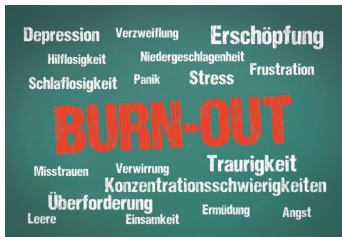
- ✓ Wie wir glücklich werden, wenn wir unseren Biocomputer richtig betanken.
- ✓ Wie hochverarbeitete Lebensmittel uns emotional labil und sogar psychisch krank machen.
- ✓ Warum viele nur noch mit Gehirndoping den Kopf frei bekommen und konzentriert sind.

**Gehirn & Psyche auf schlechter Ernährung.**

## STRESSRESISTENT & PSYCHISCH STABIL

„Das Gehirn ist veränderbar. Biostoffe sanieren seit Millionen Jahren das Gehirn und halten so die Psyche stabil.“

Wie sich Stress ins Gehirn einbrennt und Stimmungsschwankungen & Burnout verfestigt.



**ON** - Dünger fürs Gehirn: Welche Superfoods das Stresszentrum im Gehirn sanieren.

**ON** - Smart essen: Welche Biostoffe die Psyche stabilisieren und die Hirnleistung verbessern.

**OFF** - Welche Lebensmittel wichtige Wachstumsfaktoren für das Gehirn blockieren.

**Biostoffe zur Gehirn-Regeneration.**

## GEISTIG FIT & BESSERE STIMMUNG

„Entzündungen verursachen Depressionen, Gehirnabbau und schlechte geistige Leistung. Sie können Entzündungen wegessen.“



**ON** - Welche Superfoods antientzündlich wirken und das Gehirn schützen.

**ON** - Welche Biostoffe Stimmungsschwankungen und Gehirnabbau verringern.

**ON** – Ölwechsel für die Psyche: Wie Omega-3 Ihre Gemütslage und geistige Leistung verbessern.

**OFF** - Weg mit entzündlichen Lebensmitteln, die Ihr Gehirn altern lassen und psychisch labil machen.

**Antientzündlich essen für Gehirn & Psyche.**