

Histamin-Intoleranz

Kochbuch & Ratgeber

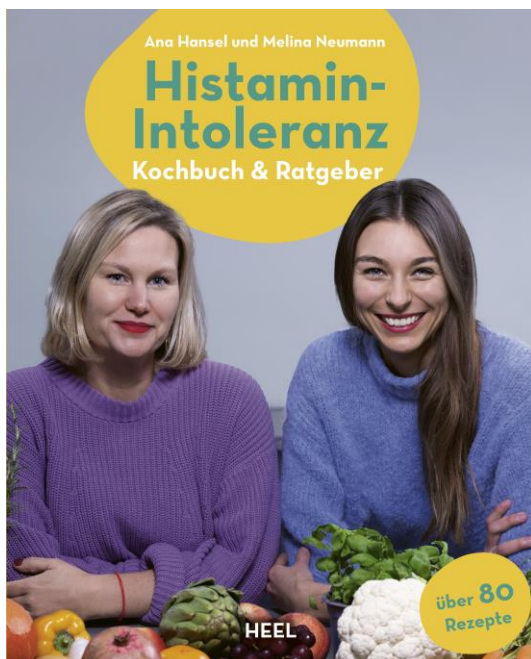
Ana Hansel und Melina Neumann

Diagnose „Histaminintoleranz“ – und nun? Doch halt! Schon der Weg zu einer Diagnose kann beschwerlich sein und Betroffene haben oft einen langen Leidensweg hinter sich. Ist die Diagnose dann endlich gesichert, stellen sich zahlreiche weitere Fragen: Was genau passiert eigentlich im Körper, welche Auswirkungen hat die Intoleranz auf mein Leben und wie gehe ich nun damit um?

Ana Hansel und Melina Neumann beantworten diese und zahlreiche weitere Fragen, geben tolle Hilfestellungen und Checklisten für den Alltag – und die saisonal gegliederten Rezepte sind nicht nur histaminarm, sondern einfach superlecker! Starten Sie genussvoll durch!

Über die Autoren:

Ana Hansel und Melina Neumann sind selbst betroffen und wissen daher heute genau, worauf es bei Histaminintoleranz ankommt. Ihr Wissen und ihre Erfahrung mündete in Ausbildungen zur Ernährungsberaterin bzw. -trainerin, einem Studium in Prävention und Gesundheitsmanagement – und der Gründung ihrer Firma HistaFit. Immer mit dem Ziel, auch anderen Betroffenen mit einer histaminarmen Ernährung wieder Freude und Abwechslung in den Alltag zu bringen.



- **Diagnose Histamin-Intoleranz**
- **Saisonal gegliederte Rezepte**
- **Ratgeber Einkauf (Übersicht und Must-haves)**
- **SOS-Checkliste – schnelle Hilfe bei Symptomen**

Bibliografie:

Ana Hansel & Melina Neumann: Histamin-Intoleranz (HistaFit) - Kochbuch & Ratgeber - Beschwerdefrei genießen mit histaminarmen Rezepten.

224 Seiten. zahlreiche Abbildungen. Hardcover. 203 x 254 mm. ISBN 978-3-96664-585-0 € (D): 29.95