

[PDF] LAXIBA - Der Sorbitnavigator: Bei Sorbitintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbcher) (German Edition)

## LAXIBA - Der Sorbitnavigator: Bei Sorbitintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbcher) (German Edition)

Jan Niklas Stratbcker

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

2015-09-14Original language:German 9.61 x .68 x 6.691, 1.07 #File Name: 1941978258300 pages | File size: 58.Mb

Jan Niklas Stratbcker : LAXIBA - Der Sorbitnavigator: Bei Sorbitintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbcher) (German Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised LAXIBA - Der Sorbitnavigator: Bei Sorbitintoleranz (Die Ernährungsnavigatorbcher) (German Edition):

Leiden Sie immer wieder an Bauchbeschwerden? Schmerzen, Blhbauch und Durchfall sind Anzeichen fr eine Sorbitintoleranz. Die Intoleranz beeintrchtigt Ihr ganzes Leben: Beruf, Freizeit und natrlich auch Sex. Humorvoll, wissenschaftlich fundiert und verblffend einfach erklrt Ihnen Ernhrungsexperte Jan Strabcker im Sorbitnavigator, wie Sie Ihren Krper wieder in den Griff bekommen. Finden Sie endlich heraus, welche Lebensmittel unter Bercksichtigung aller neun Zuckeralkohole wirklich Sorbit enthalten. Weiterhin ermoglicht Ihnen das Buch durch Angabe der jeweils vertragenen Menge in Kchenmaen und Gramm, Ihren Konsum solcher Produkte an Ihre Empfindlichkeit anzupassen. Mit A-Z Schnellregister und Alternativensuche via Kategorieverzeichnis. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit dem Symptomverstkrker Stress beser umgehen. Erobern Sie sich mit dem Sorbitnavigator Ihre Lebensqualitt zurck! Smart: Vertrgliche Portionsgren fr ber 1111 Lebensmittel Umfassend: Aufschnitt, Cerealien, Eis, Fast Food, Getrnke und Sigkeiten verschiedener Hersteller, sowie Obst und Gemse Praktisch: Erleichtert mit leckeren Rezepten und dem Spicknavi fr unterwegs das Kochen und Einkaufen bei Sorbitintoleranz

About the Author2006 wurde bei Jan Strabcker zunchst eine Lactoseintoleranz - ohne Test - diagnostiziert, worauf der Verzichtmarathon begann. Beim Eignungstest fr die Bundeswehr stellte sich heraus, dass es sich gar nicht um Lactoseintoleranz, sondern um eine Intoleranz gegen Sorbit handelte. Fortan waren nach dem Rat eines Facharztes einige Obstsorten tabu. Doch es trat keine umfassende Besserung ein, sodass der Autor beschloss, selbst aktiv zu werden. Er fand heraus, dass auch einige Gemsesorten Sorbit enthalten und Ursache der anhaltenden Beschwerden waren. Auerdem begann er, die verschiedenen Kennzeichnungen fr Intoleranzen allgemein unter die Lupe zu nehmen und merkte schnell, wie unbefriedigend diese oft sind: Was ntzt eine Angabe, die in Sternchen anzeigt, wie viel Lactose in welchem Produkt ist, mir aber keine verlsslichen Angaben liefert und die vor allem nicht bedenkt, dass die Empfindlichkeit von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist? Praktischer Zufall: Inzwischen hatte der Autor sich auf die kundenorientierte Entwicklung von Innovationen und die Datenanalyse spezialisiert und entschied, ein besseres, brauchbareres System fr den Umgang mit Intoleranzen auf die Beine zu stellen. Dazu wertete er die aktuellsten Studien aus und entwickelte einen Algorithmus, der auf Grundlage der wohl zuverlssigsten Ausgangsdaten przise Angaben zu den vertrglichen Portionsgren generiert. Hinzu kamen Tipps fr den Umgang mit der Intoleranz im Alltag. Alles mit dem Ziel, Betroffenen fundiert, ganzheitlich und unterhaltsam zu mehr Lebensqualitt zu verhelfen.