

# Vergessen Sie, was Sie bislang über Ernährung wussten

Fett ist nicht schlecht. Sie dürfen Kaffee genießen. Cholesterin ist auch kein Problem. Wenn Sie sich ausreichend bewegen, können Sie eigentlich essen, was Sie wollen. Ernährungsexperte Paolo Colombani entlarvt lieb gewonnene Ernährungsmythen. Für ihn zählen nur die Fakten, basierend auf den neusten wissenschaftlichen Studien – und die führen zu ganz erstaunlichen Erkenntnissen.

Dieses Buch gibt Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Zusammensetzung der Mahlzeiten. Für alle, die sich auf den Pfad des sorgenfreien Essens und Genießens begeben wollen.

**Dr. Paolo Colombani** ist Dozent an der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich, bei Swiss Olympic, der Schweizer Sportarztausbildung sowie der Lehrerausbildung. Er leitet das «Swiss Food Information Resource»-Projekt der ETH, ist führender Partner im entsprechenden Projekt der Europäischen Kommission und Gutachter eines guten Dutzends internationaler wissenschaftlicher Zeitschriften. Mit pointierten Vorträgen über Essen, Bewegung und Gesundheit bringt er seine Erkenntnisse einem breiten Publikum nahe.