

Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit. Niemand kann es besser als Sie selbst – mit HEALTH POWER!

Sie werden sehen:

- Ihre Herz-Kreislauf-Beschwerden werden nachlassen.
- Ihr Arzt wird Ihre Medikamente schon bald absetzen können.
- Ihre Kraft wird zurückkehren.



BESTELLEN SIE



per Fax: +49 511 26 222 01 | telefonisch: +49 511 26 222 00
online: www.ibidem.eu | Suchwort: Health Power



Hiermit bestelle ich **Health Power: Einfach gesund!**

Für Bestellungen bis zum 20.04.2020 gilt der Vorbestellpreis von 22,90 EUR, danach der Ladenpreis von 24,90 EUR.

Anzahl:

Rechnungs- und Lieferanschrift:

Vorname Name:

Straße/Hausnummer:

PLZ/Ort:

E-Mail/Tel.:

Datum/Unterschrift:

ibidem-Verlag | Leuschnerstr. 40 | 30457 Hannover | www.ibidem.eu | vertrieb@ibidem.eu

HEALTH POWER Einfach gesund!

■ Gesund essen ■ Gesund werden ■ Gesund bleiben



Sie selbst entscheiden über Ihre Gesundheit!

Gewicht abnehmen
Cholesterinspiegel senken
Blutdruck und
Blutzucker normalisieren
Krebsrisiko minimieren
Mehr Energie
bekommen

Dr. Hans Diehl
Prof. Dr. Claus Leitzmann
Dr. med. Klas Mildenstein

Geleitet von
Prof. Dr. T. Colin Campbell

ibidem

Dr. Hans Diehl
Prof. Dr. Claus Leitzmann
Dr. med. Klas Mildenstein

Sie selbst entscheiden über Ihre Gesundheit!

■ **Vorbestellpreis: 22,90 EUR**
gültig bis zum 20.04.2020

24,90 EUR, Klappbroschur
328 Seiten, 17 x 24 cm
ISBN 978-3-8382-1219-7

Erfahren Sie mit diesem internationalen Bestseller

- wie Sie Ihre Vitalität steigern und Ihr Leben verlängern können.
- wie Sie Ihre Energie und Lebensqualität verdoppeln.
- wie Sie Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker senken.
- wie Sie Gewicht abnehmen und trotzdem satt werden.

■ Gesund essen ■ Gesund werden ■ Gesund bleiben

HEALTH POWER: Einfach gesund!

„Dieses Buch zeigt, wie eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung entscheidend dazu beitragen kann, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder wiederherzustellen. **Health Power: Einfach gesund!** zeigt einen sanften, aber gleichzeitig nachhaltigen Weg, Krankheiten zu überwinden und eine gesunderhaltende Lebensweise unter modernen Bedingungen zu praktizieren.“

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen,
Charité-Universitätsmedizin, Berlin

„Ein exzellentes Buch! Umfassend, wissenschaftlich fundiert und für jedermann verständlich geschrieben. Das ideale Praxisbuch, um mit einer ausgewogenen und gesunden Lebensweise zu beginnen. Dieses Buch hat das Potenzial, das Leben von Menschen nachhaltig zu verbessern und die verheerenden Folgen von Zivilisationskrankheiten einzudämmen. Es ist besonders Eltern, Lehrern und Ärzten dringend zu empfehlen.“

Winfried Vogel, M.Div., Th.D., Redakteur
und Produzent Hope Channel TV

„**Health Power: Einfach gesund!** wird ihr Leben verändern. Engagiert, prägnant und wissenschaftlich fundiert erfahren Sie alles, was Sie über gesunde Ernährung wissen müssen. Das Buch ist fesselnd geschrieben, praktisch und unterhaltsam. Es enthält viele Beispiele aus dem wirklichen Leben und eine Unmenge praktischer Tipps, durch die Sie eine **bestmögliche Gesundheit erreichen werden.**“

Neal Barnard, MD, President, Physicians Committee
for Responsible Medicine, USA

„Bereits das Lesen weniger Kapitel
wird Sie nachhaltig verändern.“
Herbert Douglass, ehem. Direktor
des Weimar-Instituts, USA

„**Plakativ, manchmal provokativ, aber immer informativ und fundiert – die Autoren zeigen, wie sich wissenschaftliche Erkenntnisse zu mehr Gesundheit in die Praxis umsetzen lassen. Unbedingt lesenswert!**“

Prof. Dr. oec. troph. Andreas Hahn,
Universität Hannover

Health Power: Einfach gesund!, verfasst von drei hochqualifizierten Autoren und in einer klaren und verständlichen Sprache geschrieben, vermittelt in überzeugender Weise, wie einfache Lebensstil-Veränderungen – besonders gesunde Ernährung und körperliche Bewegung – chronische Krankheiten verhindern und oft sogar zur Rückbildung bringen können. Ein außerordentlich hilfreiches Buch.“

Vytenis Andriukaitis, MD, EU-Kommissar für
Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

HEALTH POWER

Einfach gesund!

In **Health Power** unternimmt es ein einzigartiges Autorenteam, Ihnen einen Weg durch den unübersichtlichen Dschungel an Ernährungsratschlägen, Gesundheits-Tipps und Mode-Diäten zu bahnen. Sie erfahren auf wissenschaftlich fundierter Basis, dennoch aber in eingängiger und lebensnaher Darstellung, wie einige falsche Grundannahmen und Verhaltensweisen zu chronischen Zivilisationskrankheiten führen – die weltweit für fast zwei Drittel aller Todesfälle verantwortlich sind. Und, viel wichtiger noch: **Health Power** gibt Ihnen das Wissen und eine konkrete Anleitung, wie Sie auf Basis Ihrer Ernährung die richtige Entscheidung für Ihre Gesundheit treffen.

Dr. Hans Diehl

ist Professor für Präventive Medizin an der Loma-Linda-Universität in Kalifornien. Er ist Gründer des Lifestyle Medicine Instituts und des CHIP-Programms (mit 85.000 Absolventen), seine Bücher wurden in 36 Sprachen übersetzt.



Prof. Dr. Claus Leitzmann

ist Biochemiker und Ernährungswissenschaftler an der Universität Gießen für Internationale Ernährung, Vollwert-Ernährung, Vegetarismus, Ernährungsökologie und Ernährungsbildung. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher zur gesundheitlichen und ökologischen Auswirkung der Ernährung.



Dr. med. Klas Mildenstein

ist seit Jahrzehnten als Hausarzt und Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin, Prävention und Palliativmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover tätig. Er hat die CHIP-Liste entwickelt, die Ernährungswissen einfach, übersichtlich und kinderleicht vermittelt.

