



# Leseprobe

Prof. Dr. med. Richard Béliveau,  
Dr. med. Denis Gingras

## **Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co.**

Die neue  
Präventionsernährung -  
Vorbeugen bei Herz-  
Kreislauf-Erkrankungen,  
Diabetes, Krebs, Alzheimer -  
Bewusst essen, lustvoll leben

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 21,99 €



---

Seiten: 264

Erscheinungstermin: 24. Januar 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

## Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

Wichtig für unsere Gesundheit ist: Tägliche körperliche Aktivität, Verzicht aufs Rauchen sowie eine gesunde, soziale Umgebung, in der wir uns wohlfühlen - und vitale Lebensmittel mit maßvoller Kalorienaufnahme! Die international bekannten Mediziner Béliveau/Gingras weisen in diesem Buch nach, dass schon einfache Veränderungen in der Lebensweise und eine bewusste Ernährung dabei helfen, Krankheiten zu verhindern. Sie zeigen uns, welche Nahrungsmittel besonders gesundheitsfördernd sind, und welche Freude wir an gutem Essen haben können. Gesund werden, gesund bleiben - mit diesem Buch gelingt's!



© Julien Faugère

**Autor**

# **Prof. Dr. med. Richard Béliveau, Dr. med. Denis Gingras**

---

**Prof. Dr. med. Richard Béliveau** ist Direktor des Labors für Molekularmedizin am Hôpital Sainte-Justine, Montreal, Professor für Biochemie an der Université du Québec, Inhaber des dortigen Lehrstuhls für Krebsprävention und -behandlung sowie Forscher in der neurochirurgischen Abteilung des Hôpital Notre-Dame, außerdem Inhaber des Claude-Bertrand-Lehrstuhls für Neurochirurgie sowie Professor für Chirurgie und Physiologie an der Université de Montréal. Darüber hinaus forscht er am Zentrum für Krebsprävention in der Onkologie der McGill-Universität.

**Dr. med. Denis Gingras** war lange Jahre Krebsforscher am Labor für Molekularmedizin des Hôpital Sainte-Justine.

