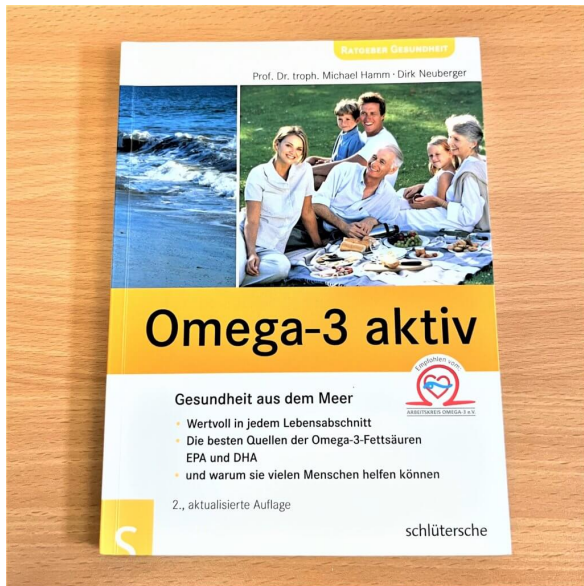


## Omega-3 aktiv - Gesundheit aus dem Meer



[PRODUKT IM SHOP ANSCHAUEN](#)

Entdecke die Welt der Omega-3-Fettsäuren mit diesem fundierten Ratgeber „Omega-3 aktiv: Gesundheit aus dem Meer“. Das Buch zeigt dir, wie wichtig diese essenziellen Fettsäuren für deine Gesundheit sind und wie sie dich in verschiedenen Lebensphasen unterstützen können.

Du erhältst einen verständlichen Einblick in die wissenschaftlichen Hintergründe von Omega-3 sowie in die natürlichen Quellen aus Meeresprodukten und pflanzlichen Ölen. So verstehst du, warum diese Nährstoffe für eine ausgewogene Ernährung so bedeutend sind.

Neben dem Wissensteil bietet dir das Buch auch praktische Tipps, Rezepte und Ernährungsansätze, mit denen du Omega-3 einfach in deinen Alltag integrieren kannst. Ideal, wenn du deine Ernährung bewusst und natürlich verbessern möchtest.

Ein inspirierender Gesundheitsratgeber für alle, die mehr über Ernährung erfahren und ihr Wohlbefinden aktiv unterstützen wollen.

### Produktdetails:

- **Titel:** Omega-3 aktiv – Gesundheit aus dem Meer
- **Medium:** Ratgeberbuch
- **Thema:** Omega-3, Ernährung, Gesundheit, natürliche Nährstoffe
- **Inhalt:** Wissenschaftliche Grundlagen, Alltagstipps, Rezepte und Ernährungspläne
- **Zielgruppe:** Gesundheits- und Ernährungsinteressierte
- **Besonderheit:** Praxisnaher Ratgeber für eine omega-3-reiche Ernährung
- **Zustand:** Secondhand, guter Zustand

Preis

CHF 8.00