



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



VON DEN
AUTOREN DES
WELTBESTSELLERS
Krebszellen
mögen keine
Himbeeren



K
KÖSEL

Die 5 goldenen Regeln der Vorbeugung gegen chronische Krankheiten



1

Nicht rauchen



2

Sein Normalgewicht halten (BMI zwischen 19 und 24)



3

Reichlich pflanzliche Produkte wie Obst und Gemüse und Vollkorn-erzeugnisse essen



4

Mindestens 30 Minuten täglich körperlich aktiv sein



5

Den Konsum von zucker- und fettreichen Produkten, besonders von industriellen Fertigprodukten und Fast-Food-Erzeugnissen, einschränken

Prozentsatz chronischer Krankheiten, die durch diese 5 Veränderungen unserer Lebensgewohnheiten verhindert werden könnten

Typ-2-Diabetes 90 %

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 82 %

Krebs 70 %

Schlaganfälle 70 %

Abbildung 12