



Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung

Jan Rein

Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung Jan Rein

 **Download** [Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung ...pdf](#)

 **Online lesen** [Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauun ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung Jan Rein

274 Seiten

Kurzbeschreibung

Wer spricht schon gerne über Verdauungsprobleme? Wohl kaum jemand. Und schon gar nicht, wenn man selbst darunter leidet. Jan Rein bricht dieses Tabu und beschreibt seine unangenehmen Erfahrungen mit heftigen Blähungen und wie er sie schlussendlich loswurde. Dabei nimmt er kein Blatt vor den Mund, nennt die Dinge beim Namen und bleibt dabei bei einem lockeren und aufheiternden Stil. Das Buch gliedert sich in vier Teile. Im ersten Teil geht es um die besagte eigene Geschichte des Autors. Von Verstopfungen auf Reisen, Blähungen, laufenden Trompeten hin zur Magerquark-Lovestory, Probleme mit Untergewicht bis hin zur Besserung der Problematik. Im zweiten Teil dreht sich alles um das kleine 1x1 der Verdauung. Durch das Studium der Ökotrophologie und ausgiebiger Recherche ist Jan Rein in der Lage, komplizierte Vorgänge der menschlichen Verdauung einfach und leicht verständlich zu erklären, ohne dabei ins Reich der Mythen und Märchen abzuschweifen. Das dritte Kapitel liefert tonnenweise Tipps zur Optimierung der eignen Verdauung. Von kostenfreien und günstigen Maßnahmen, die Berge versetzen können, hin zu komplizierten und teuren Mitteln und Möglichkeiten, die unter Umständen sogar schaden können - hier wird alles behandelt, was relevant ist. Die Ratschläge sind leicht umzusetzen, realitätsnah und das Wichtigste: Sie wirken. Der letzte Teil befasst sich damit, wie es nun weitergeht. Was soll man tun, damit man nach anfänglichen Verbesserungen nicht wieder in die Pupswolke abtaucht? Das Leben ist viel zu kurz, um ständig Angst vor dem nächsten Furz zu haben. Über den Autor und weitere Mitwirkende Jan Rein, geboren 1992, ist YouTuber, Blogger und Student der Ökotrophologie (Haushalts- und Ernährungswissenschaften). Durch leidvolle Erfahrungen mit heftigen Blähungen wurde sein Leben für über ein Jahr zur Tortur. Inzwischen lebt er völlig beschwerdefrei und gibt sein Wissen und seine Erfahrungen weiter. Er lebt mit seiner Partnerin in Gießen.

Download and Read Online Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung Jan Rein

#JCA5FN9XZR6

Lesen Sie Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung von Jan Rein für online ebookDas Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung von Jan Rein Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung von Jan Rein Bücher online zu lesen.Online Das Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung von Jan Rein ebook PDF herunterladenDas Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung von Jan Rein DocDas Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung von Jan Rein MobipocketDas Pups Tabu: Dein Guide zur optimalen Verdauung von Jan Rein EPub