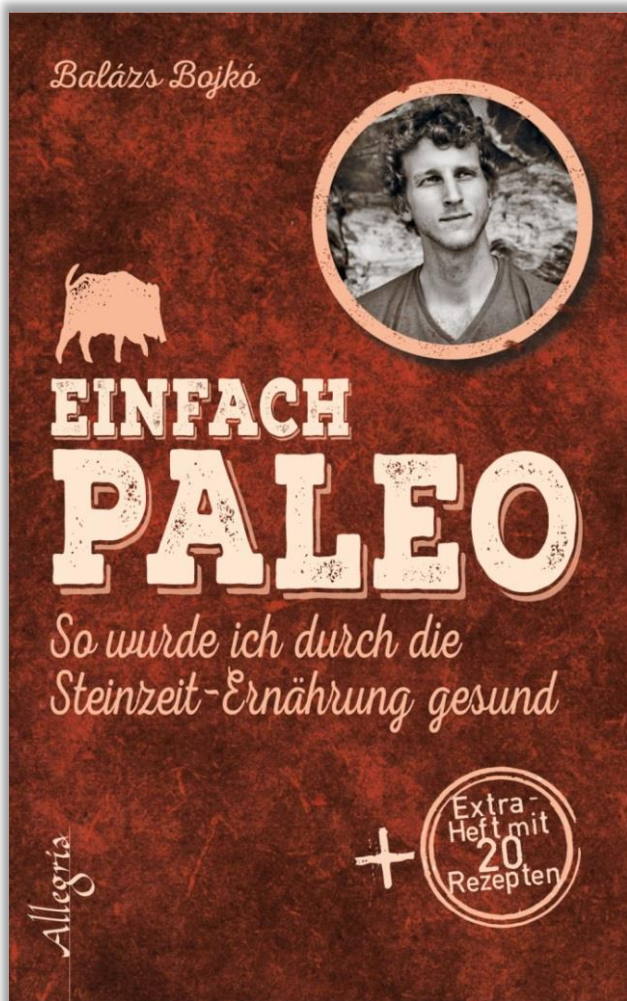


Balázs Bojkó

Einfach Paleo

So wurde ich durch die Steinzeit-Ernährung gesund



Balázs Bojkó ist Perfektionist. Für seinen Sport, Mountainbiking, trainiert er täglich mehrere Stunden, feilt an seiner Technik, nimmt jede Herausforderung an. Mit 20 wird er ungarischer Junior-Meister. Gleichzeitig absolviert er ein anspruchsvolles Maschinenbau-Studium und versucht, alle Prüfungen auf höchstem Niveau abzuschließen. Dazu kommt der emotionale Druck eines familiären Konflikts: der Scheidung seiner Eltern. In dieser Zeit ernährt er sich vor allem von Kohlenhydraten und Zucker. Die Kombination aus ungesunder Ernährung, psychischer und physischer Überlastung führt schließlich zum Zusammenbruch: Bauchweh, chronischer Durchfall, Kraftlosigkeit und Depression. Die ärztliche Diagnose lautet: *colitis ulcerosa*, eine unheilbare Autoimmunerkrankung.

Die folgenschwere Diagnose fordert von Bojkó ein Umdenken in Bezug auf den Umgang mit sich selbst. Auf der Suche nach einer geeigneten Therapie entdeckt er Paleo für sich, das steinzeitliche Ernährungskonzept. Es gilt als ideal für den menschlichen Organismus, weil er sich im Laufe von millionen Jahren perfekt daran angepasst hat. In seinem Buch erzählt Bojkó eindrucksvoll davon, wie er mithilfe von Paleo zu einer gesunden und ganzheitlichen Lebensweise gefunden hat und er führt seine Leser mit Begeisterung in die Paleo-Welt ein.

Heute ist er wieder da, wo er vor dem Ausbruch der Erkrankung war: voller Lebensfreude, Mut, Kraft und neu geweckter Leidenschaft für Bewegung und Sport.

224 Seiten
 € 19,99 / € (A) 20,60 / sFR 27,90
 ISBN: 978-3-7934-2287-7
 Erscheint am 08. April 2015

Balázs Bojkó, geboren 1987 in Budapest/ Ungarn, ist Ingenieur und Gründer der Firma PaleoWelt, die Lebensmittel vertreibt. Er ist ungarischer Junior-Meister im Mountainbiking und leitet Skitouren in Österreich. Er lebt mit seiner Freundin in München.

