



Dunkerstr. 3, 46325 Borken-Burlo

Liebe Bücherei-Freunde, liebe Leser,
hier möchten wir Euch gerne drei Bücher empfehlen, die gerade aktuell sind:



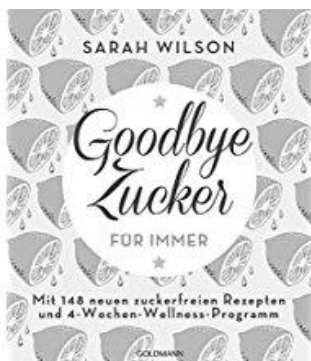
Unterwegs nach Ostern

Wolfgang Ullmann, geboren 1976 in Augsburg, ist verheiratet und lebt nach wie vor in seiner Heimatstadt. Er studierte Soziologie, Psychologie und Pädagogik an der Universität Augsburg. Nach dem Studium bildete er sich weiter zum psychologischen Berater, Trainer und seelsorglichen Begleiter, um Menschen in ihren jeweiligen Lebenssituationen zu unterstützen. Bereits in der Schulzeit entdeckte er die Liebe zum Schreiben und zur Fotografie, verleiht somit zahlreichen seiner Texte einen nachhaltigen und bildhaften Ausdruck. In dieser Kombination zielt er darauf ab, seine Leser unmittelbar in ihrer momentanen Lebenssituation zu erreichen und sie somit persönlich anzusprechen. In seinen Gedichten und Texten lassen sich immer wieder Gedanken, Alltagssituationen sowie Glaubensfragen erkennen, die für viele Menschen Relevanz besitzen. (www.wolfgang-ullmann.com)



Die Ernährungs-Docs

Die Ernährungs-Docs Anne Fleck, Jörn Klasen und Matthias Riedl aus der gleichnamigen TV-Sendung vermitteln Ihnen in diesem Buch den neuesten Stand der Forschung zur gesunden Ernährung. Nutzen Sie Essen als Medizin bei • Diabetes mellitus • Fettleber • Bluthochdruck • Arthrose • Gicht • Schuppenflechte • Neurodermitis • Rheumatoide Arthritis • Migräne • Reizdarmsyndrom • Wechseljahre • u.a.m. Mit Lebensmittellisten zu den jeweiligen Krankheiten. Da gesunde Ernährung auf Dauer nur durchgehalten wird, wenn sie auch schmeckt, präsentieren die Ernährungs-Docs mehr als 70 leckere Rezepte für ein gesundes Wohlbefinden. Mit Informationen, welches Rezept für welche Krankheit geeignet ist.



Goodbye Zucker

Der Bestseller »Goodbye Zucker« zeigte uns, wie man einfach und unkompliziert vom weißen Gift loskommt. In ihrem neuen Buch erklärt Sarah Wilson nun, wie man sein Leben lang zuckerfrei bleibt. Die Starköchin aus Australien bezieht sich dabei auf umfangreiche Studien und ihre eigenen Erfahrungen und hat ein fantastisches, leicht nachzukochendes Programm entwickelt, das Familien und Hobbyköchen langfristig den Weg aus der Zuckerfalle weist. Dieses Buch hilft dabei, ohne Verzicht und mit einer großen Portion Freude ein zuckerfreies, gesünderes Leben zu führen. Dauerhaft.

Öffnungszeiten: Do 16 bis 17 Uhr, So 10 bis 12 Uhr

Telefon: 5779600 www.buechereiburlo.de info@buechereiburlo.de

www.facebook.com/BuechereiBurlo

Viel Spaß beim Lesen wünscht Euch Euer Bücherei-Team.