



## Gut Essen Und Trinken Trotz Hartz IV ?

By Michael Lüpke

Books on Demand. Paperback. Condition: New. 214 pages. Dimensions: 8.3in. x 5.8in. x 0.6in.4, 50 Euro - das ist der in Hartz IV vorgesehene Satz für die Beschaffung von Lebensmitteln. Pro Tag! Das ist wenig, sehr wenig sogar! Wie schafft man es, mit derart wenig Geld seine tägliche Ernährung sicherzustellen. Kann es einem überhaupt gelingen? Wo muss man Abstriche machen, auf was sollte man besser ganz verzichten? Lassen sich Mangel- und Fehlernährung vermeiden? Folgen Sie dem Autor durch sein 1-monatiges Leben nach Hartz IV, in dem er mit seiner Ernährung an die Grenzen dessen ging, was Hartz IV den Betroffenen überhaupt noch ermöglicht. Seine Eindrücke, Erlebnisse und Beobachtungen während der Einkaufswege in die diversen Supermärkte schildert er in ausführlichen Erfahrungsberichten - alltagsnah, kurzweilig, und stets hochinformativ! Anschließend liefert der Autor eine knallharte Analyse der persönlich an den Tag gelegten Ernährungsgewohnheiten. Die eigenen Daten werden eingehend und verständlich mit offiziellen Empfehlungen zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung abgeglichen. Angereichert wird das Ganze durch interessante Einblicke in aktuelle statistische Befunde über das Konsumverhalten sowie durch aufschlussreiche Rückblicke auf historische Entwicklungen. Nicht zuletzt erhält der Leser eine Vielzahl konkreter Tipps zu günstigem Einkaufen im Supermarkt und sparsamem Verbrauchsverhalten zu Hause. Umrahmt und abgerundet...



**READ ONLINE**  
[ 7.79 MB ]

### Reviews

*It is great and fantastic. Sure, it is actually perform, nevertheless an amazing and interesting literature. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.*

-- **Ivy Hill DDS**

*Good eBook and beneficial one. It really is simplified but unexpected situations from the 50 percent from the ebook. You can expect to like the way the blogger publish this ebook.*

-- **Bridie Stracke DDS**