

SYBILLE DISSE

Lernrezepte

Lernmenü für medizinisch Interessierte

Impressum



LERNREZEPTE ♥ LERNMENÜ FÜR MEDIZINISCH INTERESSIERTE

VERLAG: Bookmundo

AUFLAGE: 1. Auflage

SITZ DES VERLAGES: Rotterdam **SPRACHE:** Deutsch

© 2023: Sybille Disse

AUSGABEN: Softcover: 978-9403637693 Hardcover: 978-9403685410 & E-Book: 978-9403637709

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

MEDIZINWISSEN MIT KONZEPT | SYBILLE DISSE



Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen



+49 800 0004650 (kostenfreie Servicenummer)



info@sybille-disse.de



<https://www.sybille-disse.de/>

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT: © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

GRAFIKDESIGNTOOL: © Canva | Sydney

<https://www.canva.com/>

ILLUSTRATION/JACOB-ZEICHNUNGEN: © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>

SCHRIFTEN (FONTS) & ICONS: © Michel Lun | Paris

<http://www.peax-webdesign.com/>

VERLAG: Mijnbestseller Nederland B.V. ♥ Delftestraat 33 ♥ 3013AE Rotterdam

bookmundo



PUBLISHED IN GERMANY

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet die Titel von Sybille Disse in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind unter <https://www.dnb.de/> abrufbar.

BENUTZERHINWEIS

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Die Bilder im Buch wurden mit Canva bearbeitet und stammen von: <https://unsplash.com/de>



Lernrezepte

LERNMENÜ FÜR MEDIZINISCH INTERESSIERTE

In diesem Büchlein finden Sie eine wunderbare Sammlung von traditionellen und modernen Lernrezepten. Indem Sie sich mit dem Kochen und Backen beschäftigen, können Sie ideal zum entspannten, losgelösten und persönlichen Lernen finden!



GUTES GELINGEN

Die wirklich guten Rezepte (die immer gelingen), sind einfach. Sie brauchen nur wenige Zutaten. Diese sollten jedoch (wenn möglich) von sehr guter Qualität sein. Wichtig ist zudem, dass Sie sich bei der Zubereitung konzentrieren. Das ist alles!



In diesem Buch auf der Speisekarte

Wir servieren Ihnen in diesem Büchlein eine Anleitung zum Gelingen Ihres Lernens. Es richtet sich insbesondere an Medizin- und Gesundheitsberufe. Aber auch andere Berufsgruppen werden davon profitieren. Los geht's!

BONUS: E-Book & -Paper

viel Freude beim Lernen!

Sie können sofort loslegen!

Vorher sollten Sie Folgendes erledigen:

- Bereiten Sie sich eine schöne Tasse Kaffee oder Tee und stellen ein Glas Wasser bereit.
- Nehmen Sie Ihren Lieblingsstift zur Hand und falls Sie (noch) keinen haben, besorgen Sie sich bitte den allerschönsten Stift, der Sie zum Lernen animiert! Ganz wichtig!
- Freuen Sie sich aufs Lernen und lassen die Lernzeit zu einer sehr schönen Zeit werden!



«Essen ist ein
Bedürfnis. Genießen
ist eine Kunst.»

(François VI.

Duc de La Rochefoucauld)



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	6
Prolog	8
Was Sie vom Kochen und Backen lernen können	10
Hobbykoch werden	11
Die lieben Kalorien.....	13
Kapitel 1 (In der Küche).....	15
Di Kööken	15
Damit macht das Lernen Freude.....	18
Grundbausteine.....	19
Naturheilkunde.....	21
Psychiatrie & Psychotherapie	22
Gesundheitscoaching	22
Schnippeln, dämpfen, dünsten & rösten.....	23
Lernmahlzeiten ausgewogen zusammenstellen	25
Lern-Vorbereitungs-Checkliste	27
Motivation & Inspiration	28
Kapitel 2 (Rezeptteil)	30
Das Lernen der Zukunft.....	30
Belastungs-Checkliste	31
Qualität & Vielfalt.....	33
Trinkmotivation.....	34
Die wichtigste Mahlzeit des Tages.....	35
Lernhäppchen.....	36
Hauptmahlzeit zur Mitte des Tages.....	37
Feiner Nachtisch zum Genießen	38
Süße Kalorienbomben	39
Eine Mahlzeit mit hohen Ansprüchen	40
Süße und salzige Snacks.....	41
Natur pur auf dem Teller.....	42
Gesundes Essen «to go»	43
Gesund Lernen mit Pfiff.....	44
Lukullus lässt grüßen.....	45

Kapitel 3 (Grundrezepte)	47
Eine vereinheitlichende Welt.....	47
Wegweiser für Heilpraktikeranwärter.....	48
Leichte Küche mit Genuss ist der Trend	49
Kapitel 4 (Der gedeckte Tisch)	51
Ihr Lernrezept	51
Den Lernhunger stillen	54
Das Geheimnis der Chronobiologie	55
Ihr Lieblings-Stundenplan	56
Gugelhupf und Caffè Crema.....	57
Kapitel 5 (Küchenmeditation)	59
Schnippeln, Rühren, Kosten & Verweilen.....	59
Glossar	61
Register	63
Bücher von Sybille Disse	69
Rückmeldung	73
Bonusmaterial	74
Lernapp, Abo & Lizenz	75
LERNAPP (bei Google Play)	75
LERNAPP (im Apple App Store).....	75
LERNABO (bei Elopage)	75
LERNLIZENZ (in unserem Shop)	75

Prolog



LERNMENÜ

Rezeptbüchlein zum Lernen

Liebe Leserin, lieber Leser,



Wir begrüßen Sie ganz herzlich zum ersten Rezeptbüchlein für Medizinberufe.

Mit dem Blick in die Küche und einigen Analogien zum Kochen und Backen überraschen wir Sie mit ganz neuen & frischen Lernideen. Schon einige Grundkenntnisse, die richtigen Zutaten und geeignete Küchenwerkzeuge sowie -geräte reichen aus. Damit sind Sie in der Lage, großartige eigene Lernrezepte entwickeln zu können.

8

Sie werden erstaunt darüber sein, wie leicht Ihnen das Lernen auf einmal fällt. Alle Rezepte sind Schritt für Schritt erklärt und mit wertvollen Hinweisen versehen. Hierbei geben wir Ihnen zunächst eine Art Standardrezept oder auch einige Vorgaben bei den Zutaten an die Hand. Dann dürfen Sie selbst ran und bereiten daraus Ihr individuelles Wohlfühl(lern)rezept.

Da jeder von uns anders gut lernt, müssen wir hier besonders auf Vorlieben und Abneigungen Rücksicht nehmen. Freuen Sie sich auf zahlreiche Tipps und Tricks, die Ihnen einen schnellen Lernerfolg liefern.

Das optimale Lernen ist leicht, fluffig und vergnüglich. Sie können es überprüfen, indem Sie sich nach dem Lernen besser fühlen als vorher (da Ihr Wissen zugenommen hat und/oder Sie bestimmte Zusammenhänge verstanden oder sich etwas besonders gut eingeprägt haben).

Unser Wunsch ist, dass die Lernzeit zu einer besonderen Zeit in Ihrem Leben wird. Genießen Sie Ihr Lernen und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Ihr Körper wird Ihnen Hinweise geben, wann Sie die richtige Mischung gefunden haben. Finden Sie die richtige Lernportion für Ihr Leben und Ihre speziellen Rahmenbedingungen (z. B. Kinderbetreuung, um Haustiere kümmern, Angehörige pflegen). Das Lernen sollte sich hier gut einfügen und Sie sollten unbedingt darauf achten, die Verabredungen mit dem Lernen einzuhalten. Nur so gehts!