

Buchinformation

Hannah Frey

Clean Eating – Natürlich kochen Bewusst genießen – besser leben

168 Seiten, 19 x 24,5 cm

ca. 220 Farbfotos

durchgehend vierfarbig

Hardcover mit Schutzumschlag

h.f.ullmann

EUR 18,95

h.f.ullmann



Natürlich kochen und besser leben Das Clean-Eating-Konzept

Unverarbeitete Lebensmittel aus ökologischer Herkunft, frisch und abwechslungsreich zubereitet – das ist das Ernährungskonzept von Clean Eating. Längst hat die Bewegung zahlreiche Anhänger überzeugt, unter ihnen die schönsten Frauen der Welt.

Gisele Bündchen, Angelina Jolie, Gwyneth Paltrow, Nicole Kidman und Halle Berry – sie alle und viele mehr sind Anhänger des Clean-Eating-Prinzips. Clean Eating bedeutet, natürliche, vollwertige und möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen und auf stark verarbeitete und industriell hergestellte Fertig- und Convenience-Produkte zu verzichten. „Iss nichts, was deine Großmutter nicht als Essen erkannt hätte“, heißt ein Motto der wachsenden Clean-Eating-Gemeinschaft.

Die Gesundheitsexpertin Hannah Frey hat das Konzept der frischen und reinen Küche überzeugt. Schon lange ernährt sie sich clean und fühlt sich seither so energiegeladener und fit wie nie zuvor. In ihrem Koch- und Ernährungsratgeber „Clean Eating – Natürlich kochen“ erklärt sie die einfachen Regeln dieser gesunden Lebensphilosophie.

80 kreative und einfach nach zu kochende Rezeptideen wie das Blaubeermuffin-Porridge, Wirsing-Wraps mit Möhren und Avocado-Dip oder die gefüllten Feigen mit Haselnuss-Schoko-Quark machen eine Ernährungsumstellung leicht und lecker. Zahlreiche Tipps, wie die ausgewogene Ernährung am besten gelingt, worauf beim Einkaufen zu achten ist und wie man auch im Restaurant nicht auf Clean Eating verzichten muss, runden das Thema „Clean Eating“ kompetent ab. „Clean Eating“ ist nicht nur für Hannah Frey, sondern für immer mehr ernährungsbewusste Menschen, ein gesundes, ausgewogenes Ernährungskonzept, eine moderne Vollwerternährung, ein Lebensstil. Naturbelassene und nahrhafte Lebensmittel, Bewegung und Sport – das sind die beiden Grundpfeiler des Clean-Eating-Wohlfühls.

Hannah Frey lebt und arbeitet als selbstständige Gesundheitswissenschaftlerin in Hamburg. Die Expertin für Gesundheitsförderung ist im betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie als Journalistin und Autorin tätig. Mit ihrem Blog www.projekt-gesund-leben.de verbindet sie ihre zwei größten Leidenschaften: Gesundheit und das Schreiben. Ihrer stetig wachsenden Leserschaft bringt sie neben der gesunden und „cleanen“ Küche auch Bewegung und Entspannung – die drei Säulen des gesunden Lebens – nahe. www.projekt-gesund-leben.de

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Steffi Brune

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-149

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: presse@ullmannmedien.com

Internet: www.ullmannmedien.com