

Claudelle Deckert

basisch clean + green

für mehr Balance und Wohlbefinden

Mit über 80 leckeren vegetarischen und veganen Rezepten

168 Seiten

Format 19,0 x 24,5 cm

ca. 100 Fotografien

Hardcover

Ullmann Medien, Potsdam 2017

EUR 19,99



Werden Sie nicht sauer!

Lecker basisch kochen mit Claudelle Deckert

Sie sind müde, verspannt und kraftlos? Ein übermäßiger Verzehr von säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch, Eier oder Brot kann den Körper in die Schiefelage bringen. Die Formel für das eigene Wohlbefinden ist ganz einfach: Mit „**basisch clean & green**“ von **Claudelle Deckert** gelingt es im Handumdrehen den Stoffwechsel durch das richtige Säure-Basen-Verhältnis in Balance zu bringen.

Claudelle Deckert weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn der eigene Säure-Basen-Haushalt aus dem Lot geraten ist. Mit viel Witz und Charme gibt sie praktische Tipps für eine unkomplizierte Umsetzung im stressigen Alltag und stellt ihre Lieblingsrezepte für jede Tageszeit vor. Ihre nährstoffreichen und gesunden Rezepte sind nicht nur ausgesprochen lecker, sondern helfen auf unterhaltsame Weise, sich ins Gleichgewicht zu schlemmen. Das Buch bietet mit abwechslungsreichen und einfachen Rezepten den perfekten Einstieg in die basische Küche. Zusätzlich werden Grundlagen und viele Infos rund um basische Ernährung von dem erfahrenen **Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin** verständlich vorgestellt. Bleiben Sie in Balance und finden Sie zu Energie, Gesundheit und Wohlbefinden! Alle Rezepte sind für die vegetarische und auch vegane Küche bestens geeignet.

Die aus der Vorabendserie „*Unter uns*“ bekannte Schauspielerin **Claudelle Deckert** absolvierte eine Ausbildung zur holistischen Ernährungsberaterin und zur 5-Elemente-Köchin. Sie schreibt als Kolumnistin für die *Vegan Life* und gibt Kochkurse sowie Workshops rund um gesunde, basische Ernährung.

„Ist dein Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht, dankt dein Körper es dir jeden Tag mit viel Energie und Wohlbefinden und einem schönen Erscheinungsbild.“

Bitte senden Sie einen Beleg an:

Pressekontakt

Steffi Brune

T + 49 (0) 331-81 736-149

presse@ullmannmedien.com

Ullmann Medien GmbH

Birkenstraße 10

14469 Potsdam

www.ullmannmedien.com

AUTORIN



Copyright: Claudelle Deckert

1974 Düsseldorf geboren, absolvierte Claudelle Deckert ihre Schauspielausbildung an der Hamburger Akademie Lichtwerk. Außerdem nahm sie Unterricht beim Schauspielcoach Bernhard Hiller sowie bei Stephanie Feury in Los Angeles und vertiefte Ihr Comedy-Acting bei Maggie Reed in New York. Erste TV-Erfahrungen sammelte Claudelle Deckert in Serien wie RITAS WELT, NIKOLA und HÖLLISCHE NACHBARN sowie im Sat.1-Film KLEINER MANN SUCHT GROSSES HERZ.

Seit 2001 ist Claudelle Deckert festes Mitglied der langjährigen RTL-Serie UNTER UNS und seitdem in ihrer Rolle der gerissenen Rechtsanwältin Eva Wagner einem Millionenpublikum bekannt. 2005 wurde sie zusammen mit weiteren Schauspiel-Kollegen für den Deutschen Fernsehpreis in der Kategorie „Beste tägliche Serie“ nominiert. 2001 war Claudelle Deckert für New Faces Award als „beste Nachwuchsschauspielerin in einer täglichen Serie“ nominiert und 2005 wurde „Unter Uns“ mit dem Deutschen Fernsehpreis als „beste langlaufende Serie“ ausgezeichnet.

FILMOGRAPHIE (Auszug)

2017-

2001 UNTER UNS **tv series, directed by: div.

2010 DER LETZTE BULLE – TOD EINES STRIPPERS **tv series, directed by: Sebastian Vigg
COUNTDOWN – DIE JAGD BEGINNT – VOM HIMMEL GEFALLEN **tv series, directed by: Alexander Dierbach

2008 112-SIE RETTEN DEIN LEBEN **tv series, directed by: div.
ROTE ROSEN **tv series, directed by: div.

2006 FUENF STERNE **tv series, directed by: Ulrike Hamacher
SOKO KOELN – EIN FLIRT MIT DEM TOD **tv series, directed by: Axel Barth

2005 INGA LINDSTROEM – IN DEN NETZEN DER LIEBE **tv movie, directed by: John Delbridge
DREI TEUFLISCH STARKE FRAUEN **tv movie, directed by: Ariane Zeller
UNSER CHARLY – CHARLY UND PAULA **tv series, directed by: Carl Lang

Bitte senden Sie einen Beleg an:

Pressekontakt

Steffi Brune

T + 49 (0) 331-81 736-149

presse@ullmannmedien.com

Ullmann Medien GmbH

Birkenstraße 10

14469 Potsdam

www.ullmannmedien.com