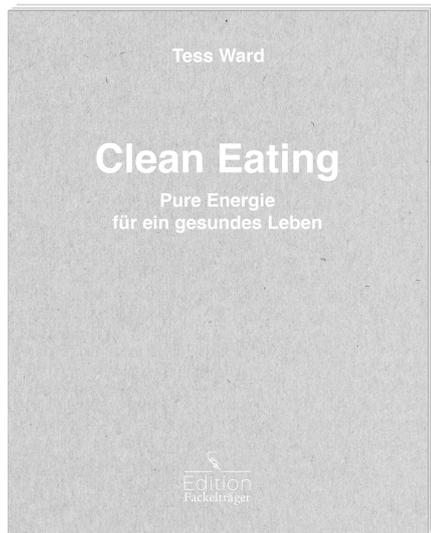

Tess Ward

Clean Eating

Pure Energie für ein gesundes Leben

Essen, das dem Körper gut tut!



- Mehr als nur ein Trend: Der richtige Weg zur gesunden Ernährung
- Essen in seiner puren Form, also möglichst unverarbeitete Lebensmittel ohne Zusatz- oder Konservierungsstoffe
- "Iss nichts, was deine Großmutter nicht als Essen erkannt hätte!"

Diäten waren gestern! Statt jedem Trend und jedem verlorenen Kilo hinterherzujagen, geht es doch vielmehr darum herauszufinden, was uns gut tut.

Das Wichtigste ist daher, ein tiefes Verständnis dafür zu entwickeln, was unser Körper wirklich braucht. Und eine nachhaltige Ernährungsweise in unserem Alltag zu etablieren, die ganz natürlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sorgt und für uns mit der Zeit so selbstverständlich wird wie das Atmen. Damit das gelingt werfen wir alle bekannten Diäten über Bord!

Clean Eating ist ein etabliertes Ernährungskonzept, weit davon entfernt eine Diät zu sein. Mit dem einfachen Hinweis „Iss nichts, was deine Großmutter nicht als Essen erkannt hätte!“ bringt es das auf den Punkt, was uns hilft, eine ausgewogene und gesunde Ernährung ins Leben zu integrieren.

Und so geht es in diesem Buch ums Essen – in seiner puren Form: möglichst unverarbeitete Lebensmittel, ohne Zusatz- oder Konservierungsstoffe. Über 90 abwechslungsreiche Rezepte zeigen, wie köstlich und einfach der cleane Weg ist. Pure Energie gibt es nur in puren Lebensmitteln.

Autoreninfo:

Tess Ward ist ein Multitalent: Autorin und Kolumnistin, Absolventin des renommierten Le-Cordon-Bleu-Instituts, Beraterin und Bloggerin. Sie hatte jahrelang gesundheitliche Probleme, die sie erst dank der Umstellung ihrer Lebensgewohnheiten auf Clean Eating besiegen konnte.

Zielgruppe:

Alle, die sich gesund und bewusst ernähren wollen

Hardcover, Graupappe mit offenem Rücken

128 Seiten, Format 19 x 24 cm

ISBN: 978-3-7716-4632-5

Erscheint: Februar 2016

19,99 EURO