



"Clean Eating" ist als neuer Trend in Sachen Ernährung in aller Munde, dabei klingt der Ansatz nach "sauberem" bzw. "reinem Essen" zunächst arg nach Verzicht und fader Gesundkost. Ernährungscoach Madeleine Shaw beweist mit ihrem Buch dagegen, dass "Clean Eating" voller Genuss und Freude am Essen steckt. Hier steht nicht das Weglassen bestimmter Zutaten wie Zucker oder glutenhaltiger Produkte oder eine Diät im Vordergrund, sondern die Vielfalt an Leckereien, die eine abwechslungsreiche Ernährung mit sich bringen, die ohne diese Zutaten auskommt.

Madeleine Shaw stellt in diesem Buch ihr persönliches, ganzheitliches Ernährungskonzept vor, das körperliches und geistiges Wohlbefinden zum Ziel hat. Sie selbst hat nach gesundheitlichen Problemen ihre Ernährung komplett umgekrempelt und festgestellt, wie sie dadurch ganz von selbst innerlich und äußerlich zu strahlen anfang. Für den eigenen "Glow" präsentiert sie zunächst ein 6-Wochen-Programm, das die schrittweise Ernährungsumstellung erleichtert: Zuerst wird auf Zucker verzichtet, dann achtet man darauf, gute Fette zu sich zu nehmen und zuletzt wird die Nahrung komplett glutenfrei. Shaw hat Fragen und Antworten zu den wichtigsten Punkten ihrer Philosophie gesammelt, die es dem Leser leichter machen, sich gesünder zu ernähren. Daran schließen sich 100 gesunde und extrem leckere Rezepte an, die vollgepackt sind mit wertvollen Nährstoffen und Geschmack. Gesunder Genuss ist hier garantiert und die stimmungsvollen Fotografien machen richtig Lust, gleich loszukochen.

Madeleine Shaw ist Ernährungscoach – seit 2012 unterrichtet sie in Kursen und Workshops ihr Ernährungsprogramm "Get the glow". Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie Ernährung sich auf den Körper auswirkt. Nachdem sie selbst merkte, wie müde, antriebslos und ungesund sie durch ihre Ernährung wurde, hat sie diese komplett umgestellt. In ihrem Studium in Australien hat sie sich intensiv mit Ernährung beschäftigt und ihre Liebe zum Essen und zum Kochen wiederentdeckt. Seitdem achtet sie vor allem darauf, sich glutenfrei, ohne Industriezucker und gesund zu ernähren. Mehr Infos zu Madeleine Shaw gibt es auf ihrer Website unter: <http://madeleineshaw.com/>

ISBN
272 Seiten, 189 x 246 mm
ca. 140 Farbfotografien
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.