



**Bastienne Neumann**

## **Essen mit Bauchgefühl**

### **Mit 12 einfachen Methoden zur intuitiven Ernährung**

#### **Intuitiv essen und ohne Diät zum persönlichen Idealgewicht!**

Sie möchten sich gesünder ernähren oder abnehmen? Dieses Kochbuch zeigt mit einem innovativen Ansatz, wie das auf ganz natürliche Weise klappt. **Schluss mit Regeln und Verboten** – intuitives Essen ist der Schlüssel zum Erfolg. Hier finden Sie **60 leckere Rezepte für jeden Tag**, theoretische Hintergründe werden **verständlich erklärt** und dazu gibt's **Achtsamkeitsübungen und Motivationshilfen** von einer erfolgreichen Bloggerin, die mit dieser Methode selbst drastisch abgenommen hat.

**Intuitiv abnehmen: Wer auf seinen Körper hört, kann essen, was er will!**

Heutzutage wimmelt es nur so von Ernährungstrends und Vorschriften.

Aber was „darf“ ich überhaupt noch essen? Was ist gesund und was nicht? „**Vergiss, was andere sagen, und hör auf deinen Körper**“ –

so lautet das Motto dieses Kochbuchs. **Gesunde Ernährung beginnt**

**im Kopf:** Denn, wer verstanden hat, was der Körper wirklich braucht, muss **nie wieder eine Diät**

**machen.** Lust auf Schokolade? Dann nehmen Sie sich ein Stückchen Zartbitter. Heute eher in

Fleischlaune? Braten Sie sich ein feines Steak. Oder doch Heißhunger auf knackigen Salat? Nichts wie rein damit.

Die Ernährungswissenschaftlerin und Expertin der Ernährungspsychologie **Bastienne Neumann** erklärt Ihnen, was intuitive Ernährung bedeutet. Sie ist bekannt durch ihren Blog und ihren erfolgreichen Podcast.

Von Frühstück über Lunch und Feierabendküche bis Süßkram: Die köstlichen Rezepte helfen, zurück zum Genuss zu finden und **ohne Verzicht zum ganz persönlichen Idealgewicht** zu gelangen.

Nach jahrelangen Diätversuchen ist sie so **selbst einige Pfunde losgeworden.**

**? Erlaubt ist, was schmeckt! Also worauf warten Sie? Jetzt das Kochbuch bestellen und sich endlich schlank und glücklich schlemmen!**



**Bastienne Neumann**

## **Essen mit Bauchgefühl**

**Mit 12 einfachen Methoden zur intuitiven Ernährung**

ISBN 978-3-8310-3731-5

176 Seiten, 203 x 239 mm

Mit ca. 65 farbigen Fotos

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

Erscheinungstermin: 21. Dezember 2018

**DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Natalie Knauer • Arnulfstraße 124 • 80636 München

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

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