



## Presseinformation

Hannah Frey

### Inner Glow

Das ganzheitliche 28-Tage Programm für mein strahlendes Ich

Button: Die besten Rezepte für mein Retreat zu Hause

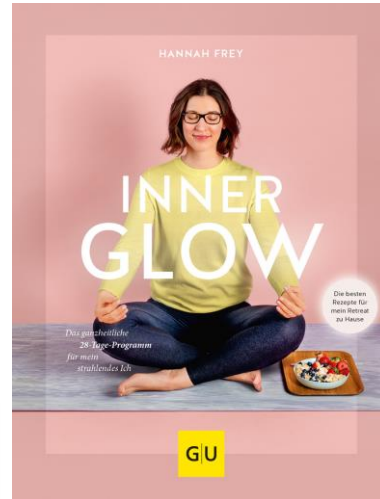
Umfang: 160 Seiten, mit ca. 120 Fotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Hardcover

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6979-2

Erscheinungstermin: 7. Mai 2019



 Auch als eBook erhältlich.

### Körper und Seele in 28 Tagen zum Strahlen bringen – mit dem Inner Glow-Retreat für daheim von Food- und Gesundheitsbloggerin Hannah Frey

Immer wieder mal begegnet man Menschen und denkt spontan: „Wow, sieht der oder die aber gut aus! Diese Energie, dieses Strahlen... das kommt von innen!“ Und wirklich, Make-up, teure Cremes und ja, auch Spritzen und Skalpell mögen kurzfristig zu einem makellosen Teint und perfektem Äußerem verhelfen. Aber wahrhaft rosige Haut und gesundes, glänzendes Haar, diese geballte Power und das Leuchten in den Augen, das kommt vom **Inner Glow**, wie Instagram-Star Hannah Frey in ihrem neuen GU-Ratgeber aufschlussreich zeigt.

„Zucker, Fertigprodukte, Fast Food und Alkohol lösen Entzündungen im Körper aus, die unser Erscheinungsbild fahl und matt wirken lassen. Mit leckerem Beauty-Food, Übungen zur Stressreduktion und Bewegung kannst du deinen Inner Glow hervorzaubern“, so die Autorin. Und das in bereits 28 Tagen! Reset, Restart, Rebirth – mit ihrem Glow-Retreat für daheim, das sich wunderbar in jeden Alltag integrieren lässt, hat Hannah Frey ein ganzheitliches Wohlfühl-Paket geschnürt. Kokos-Porridge mit Granatapfel, Süßkartoffel-Möhren-Suppe, Veggie-Tartar mit Backkartoffeln oder Lachs mit Mango-Salsa und Kokos-Reis – viele leichte, einfache Rezepte mit supergesunden, trendigen Zutaten machen den Hauptteil des Buches aus. Interessantes Hintergrundwissen, Feelgood-Pläne, Vorratslisten, Skin Care und jede Menge Tipps für Bewegung, Yoga und Meditation machen das Programm perfekt.

**Hannah Frey** ist Food-Bloggerin, Ernährungsexpertin, Gesundheitswissenschaftlerin, Yogalehrerin und Kochbuchautorin. 2013 startete sie ihren Blog „Projekt: Gesund leben“, der mit über 500.000 Seitenaufrufen zu den bekanntesten Gesundheitsblogs Deutschlands zählt. Seitdem motiviert und inspiriert Hannah Frey ihre Leserinnen und Leser zu einem gesunden Lifestyle. Unter anderem mit ihrer Zuckerfrei-Challenge, die sie via #projektzuckerfrei auf ihrem Blog, Facebook und Instagram begleitet. Aber nicht nur online begeistert sie ihre Fans: Die Hamburgerin ist auch erfolgreich als Autorin tätig. Für GU hat sie bereits *Clean Eating Basics*, *Coconut Cooking*, *Zuckerfrei – Die 40 Tage-Challenge*, *Zuckerfrei backen* und *Zuckerfrei für Berufstätige* geschrieben. Außerdem gibt die Bestsellerautorin Kochkurse, Workshops und Retreats in ganz Deutschland. Mehr zu Hannah Frey gibt es unter [www.projekt-gesund-leben.de](http://www.projekt-gesund-leben.de).

