

## Kurztext

---

Hannah Frey

### Clean Eating Basics

Der natürliche Weg für ein neues Lebensgefühl

144 Seiten

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4805-6



Kein Fast Food, kein Convenience Food - sondern Clean Food! Das ist DER Grundsatz von Clean Eating, dem Trendthema aus Amerika. Es stehen Lebensmittel im Mittelpunkt, die natürlich und rein sind und dabei auch noch herrlich schmecken. Künstliche Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe lehnt die Clean Eating Bewegung ab. Die Protagonistin der Clean-Eating-Bewegung in Deutschland, Hannah Frey, zeigt Ihnen, wie leicht es ist Clean Eating in Ihren Alltag zu integrieren und welche gesundheitlichen Vorteile diese vollwertige Ernährung mit sich bringt. Rezepte wie Buddah Bowl, Spinat-Hirsotto oder New York Cheesecake sind schnell zubereitet und bieten durch die Fülle an Nährstoffen ordentlich Energie für den Tag. Die Power-Yoga-Übungen unterstützen zusätzlich dabei, wieder die richtige Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. Der Einstieg in ein neues und besseres Lebensgefühl.