

Kurztext

Regina & Susanne Denk

Cook Eat Love

Das Immunsystem stärken mit gesunden Rezepten für ein glückliches Leben

192 Seiten, mit ca. 300 Farbfotos

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

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6029-4



Liebe geht durch den Magen - und macht gesund. Regina und Susanne gehen in ihrer Kindheit gemeinsam durch dick und dünn. Als die beiden Schwestern älter werden, verlieren sie sich jedoch aus den Augen: Regina zieht es in die Großstadt, während Susanne auf dem Land bleibt. Als bei Susanne aber Multiple Sklerose diagnostiziert wird, steht für die beiden fest: Schwestern müssen zusammenhalten - jetzt erst recht! Regina beschäftigt sich schon lange mit gesunder, präventiver Ernährung. Sie beginnt, für Susanne leckere und gesunde Rezepte zu kreieren - denn grade jetzt muss Essen nicht nur Energie und Kraft spenden, sondern vor allem Freude machen. Mit ihren leichten, abwechslungsreichen Rezeptideen schafft sie es, Susanne für die gesunde, bewusste Küche zu begeistern, die auch das Immunsystem stimuliert und kräftigt. Heute geht es nicht nur Susanne richtig gut, die ganze Familie kocht mittlerweile regelmäßig nach Reginas supergesunden Wohlfühlrezepten.