

Presseinformation

Anna Schürrie

Dear Mama

Gesund und entspannt durch die aufregende Belly-Zeit

Umfang: 224 Seiten

Format: 21,5 x 26,5 cm

Preis: 24,99 € (D) / 25,60 € (A) / 32,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7263-1

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Das Mami-Buch 2.0: Für alle modernen Frauen – ästhetisch, emotional, einzigartig

„Es wächst ein Kind in mir.“ Ein Satz wie ein Paukenschlag für Model Anna Schürrie. In den ersten Sekunden der Gewissheit sind es überwältigende Gefühle: Freude, aber auch Angst. Im zweiten Moment weint sie mit ihrem Ehemann, dem Fußballspieler André Schürrie, vor Freude. Wie für viele junge Mütter ist auch für Anna die Zeit der Schwangerschaft eine Zeit, in der man sich anders mit sich und seinem Körper auseinandersetzt.

Der Fokus liegt ganz bei der eigenen Gesundheit und der des Babys und darauf, die Zeit der Schwangerschaft in vollen Zügen zu genießen. Gerade jetzt ist es wichtig, sich etwas Gutes zu tun und den Inner Glow zu pflegen. Influencerin Anna Schürrie nimmt uns in **Dear Mama** auf ihre persönliche Reise zum Mama-Sein mit.

Die über 70 pflanzenbasierten Rezepte unterstützen eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch in der Schwangerschaft, lassen sich schnell zubereiten und beliebig untereinander kombinieren. Eine wichtige Rolle spielen auch Meditationen und Entspannungsübungen. Anna verrät zahlreiche praktische Tipps und Tricks, wie etwa ein Mandelölrezept gegen Dehnungsstreifen, die dem Körper bei der Umstellung helfen. Die Zeit der Schwangerschaft wird so zu einem Wohlfühlerlebnis für die werdende Mutter.

Anna Schürrie ist gebürtige Kasachin, sie absolvierte ein Studium der Architektur und hat sich als Model und Instagram-Star einen Namen gemacht. Auf ihrem Instagram-Kanal und ihrem Blog berichtet sie von ihrem Leben und lässt ihre Follower an ihrem Alltag teilhaben. Auf YouTube hat sie einen eigenen Koch-Channel, „All about balance“, auf dem sie ihre Lieblingsrezepte nachkocht.