

Presseinformation

Marina Lommel

Selbstbewusstsein geht durch den Magen Mit der richtigen Ernährung zu mentaler Stärke und dem Körpergefühl deines Lebens

Umfang: 192 Seiten

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

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7583-0

Erscheinungsdatum: April 2021

 Auch als eBook erhältlich.



Ernährung kann bekanntermaßen den Körper positiv verändern – aber auch die Seele, wie die Autorin mit wissenschaftlichen Erkenntnissen belegt!

Der Weg zum Glück führt vom Kopf durch den Bauch in die Seele. Autorin Marina Lommel weiß aus eigener Erfahrung, wie die richtige Ernährung dabei hilft, das Selbstwertgefühl zu pushen. Und so nimmt sie in **Selbstbewusstsein geht durch den Magen** alle, die sich mehr Energie und Selbstliebe wünschen, mit auf den Weg zu einer neuen Balance von Körper, Seele und Geist. Individuell, mit interaktiven Mitmachseiten, persönlich, mit vielen Erfahrungsberichten aus der Praxis, leicht und lecker mit gesunden, alltagstauglichen Rezepten für Bowls, Suppen, Snacks und Desserts, Ofen und Pfannengerichte, mal veggie, mal mit Fleisch und Fisch. Und nicht zuletzt mit vielen leicht verständlichen Tipps, die mehr Power für den Alltag schenken. Stark!

Marina Lommel ist Ernährungswissenschaftlerin und Unternehmerin. Mit dem von ihr 2015 gegründeten Startup Foodpunk wurden mittlerweile weit über 20.000 Menschen erfolgreich bei der Umsetzung einer individuellen, gesunden Ernährung unterstützt. Dabei ist neben der Ernährung ein positives Mindset unerlässlich. Die Zeitschrift Business Punk prämierte Marina Lommel als eine der 100 TOP Unternehmer, die man 2020 im Auge behalten sollte.