

## Presseinformation

Johanna Paungger, Thomas Poppe

### Die Alpha-Omega-Formel

Das alte Wissen von der Ernährung und wie sie deiner wahren Natur entspricht

Umfang: 320 Seiten

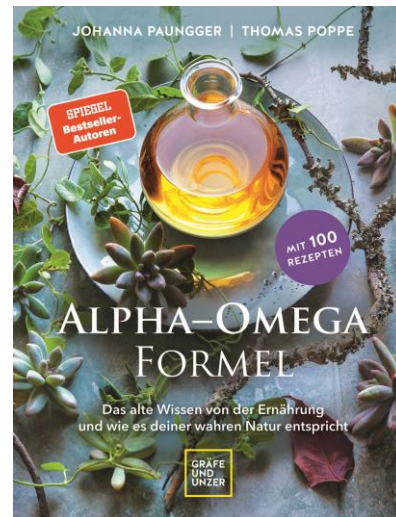
Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover

Preis: 29,00€ (DE) / 29,90 € (AT) / 40,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7825-1

Erscheinungsdatum: Juni .2021

 Auch als eBook erhältlich.



### Das erste Kochbuch für alle, die nach dem Paungger-Poppe-Mondkalender leben. Mit maßgeschneiderten Rezepten für Alpha- und Omega-Typen

Das alte Wissen um die Phasen des Mondes, Heilkräuter und gesunde Ernährung bilden die Grundlage für die **Alpha-Omega-Formel**. Bestsellerautoren Johanna Paungger und Thomas Poppe helfen beim Erkennen des individuellen Ernährungstyps und liefern jede Menge fundierte Informationen für eine gesunde Umstellung der Ernährung. Dazu gibt es etwa 100 Rezepte für köstliche Gerichte von Frühstück bis Abendessen.

**Johanna Paungger**, geb. in Walchsee, wurde bereits in der Familie vom Wissen um eine gesunde Lebensführung geprägt. Mit ihrem Mann Thomas Poppe publizierte sie viele Bücher zum Thema Mond- und Naturrhythmen.

**Thomas Poppe**, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich mit seiner Frau Johanna Paungger mit den Einflüssen der Mondrhythmen. In ihren Büchern und Mondkalendern haben Gesundheitsbewusstsein und praktische Tipps für den Lebensalltag Priorität.