

## Presseinformation

Ines Maria Schulz

### **Fit@Home**

**Rezepte gegen Extrapfunde im Homeoffice**

Umfang: 192 Seiten mit 150 Fotos  
 Format: 17 x 23,5 cm, Klappenbroschur  
 Preis: 19,99 € (DE)/ 20,60 € (AT)/ 28,90 SFr (CH)  
 ISBN: 978-3-8338-8270-8  
 Erscheinungsdatum: Januar 2022



 Auch als eBook erhältlich.

### **Der ultimative Begleiter, um auch im Homeoffice fit, schlank und gesund zu bleiben**

Arbeiten daheim? Da kann die Balance schon mal ins Wackeln geraten: Chill out-Klamotten, Chips und Couch sind nur allzu verlockend. Doch es geht auch anders, schlanker, fitter, gesünder! Alltagstauglich und mit vielen praktischen Tipps zeigt **Fit@Home** wie die eigenen vier Wände zum Fitness-Zentrum werden – für ein Plus an Lebensqualität, das sich alle wünschen: die perfekte Work-Life-Balance. Meal-Prep-Ideen, leichte, gesunde Rezepte, Fitness- und Entspannungsübungen und jede Menge praktische Anregungen machen den Alltag zwischen Büro und Familie zur Quality Time für mehr Leichtigkeit und Power. Coach statt Couch – so lässt sich die Balance zwischen Kühlschrank und Schreibtisch, Genuss und Schlankbleiben ganz einfach umsetzen.

**Ines Maria Schulz** verbindet als Biologin (M.Sc.) und Personal Trainerin die Theorie von Ernährungswissenschaft und Biochemie mit der Praxis aus dem täglichen Coaching mit echten Menschen. In der alltäglichen Ernährung ihrer Kunden ergeben sich ständig neue Herausforderungen, die Ines mit der Entwicklung neuer Rezepte meistert. Durch ständige wissenschaftliche Recherche sind ihre Rezepte nicht nur leicht und lecker, sondern auch gesund.