



## Presseinformation

---

Hannah Frey

### Zuckerfrei

#### Die 40-Tage-Challenge

Reihe: GU Diät & Gesundheit

144 Seiten mit ca. 130 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm. Softcover.

Preis: 16,99 € (D)/17,50 €(A)/21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-5934-2

Erscheinungstermin: Februar 2017

 Auch als eBook erhältlich.



### Change your food, change your mood

Die legale Droge Nummer 1? Nein, nicht Alkohol oder Tabak – Zucker ist der richtig ungesunde Stoff, nach dem alle gieren. Aber der Entzug ist schaffbar! Mit ihrem Buch **Zuckerfrei. Die 40-Tage-Challenge** lädt die bekannte Clean-Eating-Bloggerin Hannah Frey zum Zucker-Detox ein. Vierzig Tage brauchen Körper, Herz und Hirn für einen Reset. Ist die Sucht besiegt, bietet das Leben auch ohne Industriezucker und künstliche Süßstoffe reichlich sweet moments. Denn wer den Lifestyle auf „clean“ umstellt, fühlt sich fitter, voller positiver Energie – und weiß: Die Challenge hat sich gelohnt!

Damit's klappt, gibt das Buch reichlich Unterstützung. Hannah Frey macht nicht nur Mut, aus den alten Mustern auszubrechen, sondern liefert auch alle nötigen Infos: Sie hilft beim Decoding von Zutatenlisten und zählt alle 70 Begriffe auf, mit denen die Industrie Zucker und Süßungsmittel tarnt. Vor allem aber gibt sie reichlich praktische Tipps für die Umstellung auf Zuckerfrei. Der Vorräte-Check in der Küche verbietet die süßen Versuchungen, gegen Zucker-Rückfälle helfen Akupressur-Tricks oder schnelle zuckerfreie Snacks und mit einem Sugar Buddy, einem Mit-Challenger, geht alles leichter. Den finden Leser auch in der Online-Community, die sich unter dem Hashtag #projektzuckerfrei um Hannah Frey gebildet hat. Das Prinzip heißt: Share it to make it! Denn ein Zuckerschlecken ist der Entzug nicht, daraus macht die Autorin keinen Hehl.

Was hilft, sind jedenfalls mit Sicherheit die Rezepte, die extra für den Süß-Detox entwickelt wurden. Auch wenn in der Startphase sogar Kohlenhydrate tabu sind, die allzu schnell zu Einfachzuckern aufgespalten werden – diese Gerichte fühlen sich nicht nach Verzicht an. Morgens geht es schon mit Joghurt mit Kokos-Granola oder Gemüsefrittata los. Den Tag über dürfen sich Challenger auf Sobanudelsalat mit Erdnüssen, Kichererbsen-Eintopf oder Asia-Grünkohl mit Lachs freuen, und zwischendurch gibt es Saatencracker oder bunte Fruchttrollen. Alles Leckereien, die auch nach der Challenge noch oft auf dem Tisch stehen dürften. Denn dann fängt das zuckerarme, aber umso süßere Leben erst richtig an!

**Hannah Frey** ist Gesundheitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin. Seit 2011 ernährt sie sich nach dem Clean-Eating-Prinzip und schreibt darüber in ihrem Blog. Dort ruft sie regelmäßig während der Fastenzeit zur gemeinsamen Challenge „Projekt Zuckerfrei“ auf. Über die geschlossene Gruppe auf Facebook und via #projektzuckerfrei tauschen sich die Challenger auf Instagram, Twitter, Snapchat und Pinterest mit Hannah über ihre Erfahrungen aus. Für GU hat sie bereits Clean Eating Basics geschrieben.