



Stefanie Arlt

111 Basen-Rezepte für Genießer
Mit Basenfasten überschüssige
Säuren abbauen, Vitalität steigern,
das Abnehmen unterstützen

176 Seiten, ca. 84 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-2913-4
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheint am: 08.01.2020

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Die Ernährungsexpertin Stefanie Arlt weiß aus eigener Erfahrung: Eine basische Ernährung trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei und lässt ganz nebenbei die ungeliebten Pfunde purzeln. In ihrem Buch erklärt sie, welche Rolle der Säure-Basen-Haushalt spielt, warum unsere „normale“ Ernährung zu viele Säurebildner enthält und wie sich Basenfasten positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Mit ihren 111 Rezepten zeigt sie, dass eine basische Ernährung weder kompliziert noch langweilig ist. Neben Basisrezepten wie Mandelmilch oder Knoblauchöl finden ihre Leser leckere Salate und Suppen, Frühstücks- und Hauptgerichte oder Dressings und Getränke.

Auswahl der Rezepte:

- Apfelstrudel-Smoothie
- Tomaten-Mango-Salat
- Avocado-Pesto
- Basische Fastenbrühe
- Scharfe Zwiebelsuppe
- Zucchini-Kartoffel-Puffer
- Marokkanisch gebackener Blumenkohl
- Mousse-au-chocolat

Die Autorin

Stefanie Arlt hatte schon viel ausprobiert, bis sie die basische Ernährung für sich entdeckte und damit ganz nebenbei und in kurzer Zeit elf Kilo abnahm sowie diverse gesundheitliche Beschwerden in den Griff bekam. Inzwischen ist sie Inhaberin der Firma „Energy & Health“, die sich auf basische und vegane Küche spezialisiert hat. Außerdem gibt sie Kochunterricht an einigen renommierten Kochschulen, lässt sich als „rent a cook“ buchen und hilft Menschen bei der Umstellung auf basische und vegane Ernährung.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!