



Karina Haufe

Gesundheitsratgeber keto-vegane Ernährung
So hilft keto-vegan bei Krankheiten
und Beschwerden

176 Seiten, ca. 30 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3002-4
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **Die ketogene Ernährung hilft bei Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Epilepsie, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen, Alzheimer, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Endometriose, Parkinson, Migräne, Rheuma, Gicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **Rund 90 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben**
- **Für alle, die mit keto-veganer Ernährung ihr Gewicht reduzieren und ihre Gesundheit sowie ihr Wohlbefinden fördern möchten**

Die Linderung von Krankheitsbeschwerden, tieferer Schlaf, eine schnelle Gewichtsabnahme und weniger Heißhunger sind nur einige der positiven Effekte der keto-veganen Ernährung. In ihrem Ratgeber informiert Karina Haufe, die selbst seit Jahren keto-vegan lebt, fundiert über die Ernährungsweise. Sie liefert wissenschaftliche Informationen darüber, wie die keto-vegane Ernährung unsere Gesundheit fördern kann. Ihre erprobten Rezepte zeigen, wie abwechslungsreich sie sein kann.

Auswahl der Rezepte:

- Gefüllte Champignons mit Cashew-Basilikum-Creme
- Zucchini-Salat mit Tahini-Dressing
- Spinat- Tofu-Curry
- Rhabarber-Crumble
- Walnuss-Schokokekse
- Coffee-Shake
- Macadamiakugeln

Die Autorin

Karina Haufe ist ganzheitliche Ernährungstherapeutin, Heilpraktikerin und Fachberaterin für vegane, vegetarische und Sporternährung. Zudem ist sie in der Erwachsenenbildung und in der Ausbildung von Ernährungsberatern tätig. Seit 2012 ist Karina Haufe Inhaberin der ernährungstherapeutischen Praxis „Ernährungsberatung und Bewegungcoaching München“. Um ihre Klienten bei der praktischen Umsetzung gesunder Ernährung zu unterstützen, gründete sie im Jahr 2016 die vegane Kochschule „green milk®“ in München. Sie selbst lebt seit Jahren keto-vegan und fühlt sich dadurch gesünder, fitter und leistungsfähiger.

