

Presstext

Happy Healthy Food

Histaminfrei, laktosefrei, glutenfrei kochen



Lifestyle statt Leiden!

Das Aufkommen von Nahrungsmittelintoleranzen hat sich im Laufe der letzten Jahre zugespitzt: Etwa 20 % der Bevölkerung leiden unter Unverträglichkeits-Symptomen, jeweils ca. 2 Millionen Menschen vertragen kein Gluten, keine Laktose oder Histamine. Das belastet den Alltag, kann sich negativ auf den ganzen Körper auswirken und die eigene Lebensqualität stark einschränken. Für viele Betroffene gehen mit der Diagnose Nahrungsmittel-Verzicht Frust und Überforderung einher. So erging es anfangs auch der jungen Marketing-Studentin Nathalie Gleitman. Doch für die Globetrotterin mit wechselndem Wohnsitz in München, London und Tel Aviv kam eine dauerhafte Einschränkung ihrer persönlichen Freiheit nicht infrage. Gleitman strotzt vor Lebensfreude und Energie und lässt sich diese – trotz mehrerer diagnostizierter Nahrungsmittelunverträglichkeiten – nicht nehmen. Mit reichlich Kreativität und einer ordentlichen

Portion Willensstärke schlug die junge Frau den Weg in einen neuen Happy Healthy Lifestyle ein und stellte ihre Ernährung konsequent um. Das Ergebnis? Zahlreiche leckere und abwechslungsreiche Rezepte, die schwerwiegenden Beschwerden bereits nach wenigen Tagen den Garaus machen. „Ich habe diese Einschränkung gebraucht, um eine unglaubliche Vielfalt neu zu entdecken. Für mich war das ernährungstechnisch ein Glücksfall“, sagt Gleitman. Mit neuem Lebensgefühl begann sie, ihre Erfahrungen und selbst kreierten Rezepte über ihren Lifestyle-Blog zu teilen. Anderen Betroffenen Beschwerdefreiheit und Lebenslust zurückzugeben – das ist genau ihr Ding. Für ihr erstes Buch hat sie über 100 Rezepte entwickelt, die bei Histamin-, Laktose- oder Glutenintoleranz schnell helfen. „Happy Healthy Food“ ist mehr als nur ein Kochbuch – es ist Medizin, für Körper und Seele!

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-126-4
24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)
256 Seiten, Format 19 x 24 cm,
125 Fotos, gebunden

Text und Rezepte

Nathalie Gleitman

Rezeptfotografie

Klaus Arras

Porträts

Liya Geldman

Auslieferung: März 2017

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt: Jenny Peters | Radar Musik & Unterhaltungs GmbH

E-Mail: j.peters@radar-net.de | Telefon: +49 234 32487-26

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**