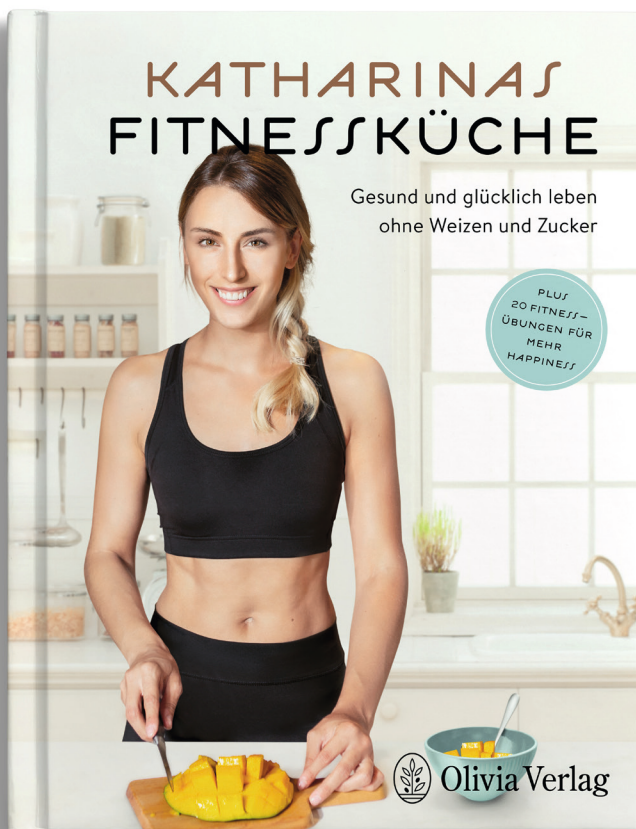


KATHARINA TRAUB

KATHARINAS FITNESSKÜCHE

GESUND UND GLÜCKLICH LEBEN
OHNE WEIZEN UND ZUCKER



EINE ANLEITUNG ZUM GESUND- UND GLÜCKLICHSEIN

Aus einer Not eine Tugend machen: Gesundheitliche Gründe zwangen die Foodbloggerin Katharina Traub, ihre Ernährung umzustellen – ohne Weizen und ohne Zucker. Was zu Beginn nach einer Herkulesaufgabe aussah, wurde schnell zur Lebenseinstellung, die ihren Alltag von Grund auf verbesserte. In der Reha änderte Katharina ihre Essgewohnheiten und entwickelte ihr eigenes Fitnessprogramm. Seitdem fühlt sie sich so wohl wie nie zuvor.

In ihrem neuen Kochbuch KATHARINAS FITNESSKÜCHE lässt sie ihre Leser an ihrem Weg in ein gesundes, glückliches Leben teilhaben und verrät ihre 70 weizen- und zuckerfreien Lieblingsgerichte. Darunter Klassiker gesund interpretiert wie Rote-Bete-Pizza oder Melonen-Schafskäse-Bruschetta, leckeres Superfood wie Acai-beeren-Smoothie-Bowl und ChiaPudding. Zudem verrät die Autorin ihre 20 liebsten Fitnessübungen für ein Full-Body-Workout, die sie täglich trainiert und die ihr helfen, gesund zu bleiben.

Das klingt nach Fitness-Challenge und einem aufwendigen Ernährungsplan? Im Gegenteil! Die Autorin gibt ihren Lesern Basics an die Hand, die jeder ganz einfach umsetzen kann, und öffnet dabei gleichzeitig unbekannte Welten. Selber machen ist das Stichwort. Anstatt verarbeitete Lebensmittel zu konsumieren, gibt die Autorin Katharina Traub gut umsetzbare Anleitungen, wie jeder leckeres und gesundes Essen selbst zaubern kann.

ISBN 978-3-98145-665-3 • Erstveröffentlichung: Oktober 2018
Hardcover • 224 Seiten • Preis 19,99 Euro



Tietge GmbH
Wilhelmstraße 31 • 77654 Offenburg
Tel. 0781/9197050

BUCHBESTELLUNGEN
bestellungen@tietge.com

Bei Rückfragen wenden Sie
sich bitte an Theresa Stehle:
Tel. 0781/919705-14 oder ts@tietge.com

  www.tietge-verlag.de

team tietge.
der Verlag hinter #heimat

 Olivia Verlag