

Bauch gut. Alles gut.

Eine Ernährungswissenschaftlerin und eine Medizinerin aktualisieren altes, naturheilkundliches Wissen und Kneipp-Regeln und übersetzen es in köstliche Menüs.

Beim heilsamen Essen wird besonders auf die Bedürfnisse von Kindern eingegangen, es stehen Frische und Qualität im Vordergrund. Es sind einfache und schnelle Rezepte, die im Alltag ohne Aufwand umzusetzen sind – ein Muss für berufstätigen Frauen und Männer.

Durch die vegetarischen Bauch-gut-Rezepte werden Beschwerden und Krankheiten geheilt oder verbessert. Frühstück – Suppen – Hauptgerichte – Aufstriche – Waffeln – Brot – Salate – süße Köstlichkeiten

DR. MARGARETE FLIESSER arbeitet als Wahlärztin in ihren Ordinationen in Walding und Linz. Ihre Schwerpunkte liegen auf Akupunktur, Ayurveda- und Kneipp-Medizin. Wesentlicher Bestandteil ihrer Behandlung der PatientInnen ist die Verknüpfung von klassischer Schulmedizin und naturheilkundlichen Methoden. Als Mutter von zwei Töchtern weiß sie, warum eine Ernährungsumstellung in der Familie unkompliziert umsetzbar sein muss. Ihre Erfahrungen gibt sie im Kneipp-Kurhaus der Marienschwestern in Bad Mühlacken weiter.

MAG. KARIN ZAUSNIG studierte Ernährungswissenschaften in Wien und Aarhus, Dänemark. Sie ist geprüfte Fastenleiterin, hat Ausbildungen in Wild- und Heilpflanzenkunde und im Coaching. Sie ist begeistert von der tiefgreifenden Wirkung einer individuell angepassten Ernährung und engagiert sich im Berufsverband Fasten und Ernährung. Sie führt Einzel- und Gruppenberatungen, aber auch Firmenseminare zur ausgewogenen Ernährung durch. Ein gewinnbringender Unterricht, der alle Sinne anspricht.

Margarete Fließner & Karin Zausnig
Bauch gut. Alles gut.
Heilsam kochen für die ganze Familie

Format: 21 x 20,5 cm
Hardcover, 152 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig,
viele Fotos
ISBN: 978-3-99025-017-4
Preis: € 21,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, Isabell Gemeinde – i.gemende@freya.at, +43 732 781108-22
Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr über ein Belegexemplar. Vielen Dank.