

# Vitalkost-Rezepte

Die wunderbare Welt der Vitalkost mit Rezepte-Ampel kann aus Rohkost-Brotten und Rohkost-Torten, Rohkost-Eis und Rohkost-Schokoladen, Super-Smoothies und Gräserpestos bestehen ...

Getränke, Suppen, Hauptspeisen, Salate und Leckereien: 120 kreative Rezepte wurden von Renée und Bruno Weihsbrodt in der Familie und auf Workshops erprobt und alle schmecken köstlich. Jedes Gericht trägt den Namen jener Person, die es zubereitet oder erfunden hat.

Mit vielen wichtigen Erläuterungen über Keimlinge und das richtige Kombinieren von Obst, Gemüse, Gräsern, Wildpflanzen, Nüssen und Ölen.

**BRUNO WEHSBRODT**, Jahrgang 1969, ist seit 26 Jahren erfolgreich als Software-Entwickler tätig. In seiner Jugend durch fortwährende Infekte und Krankheiten in seiner Lebensqualität beeinträchtigt, begann er sich schon sehr früh mit gesunder Lebensweise zu beschäftigen.

Die verschiedenen Ernährungsformen faszinierten ihn von Anfang an. Auf der Suche nach „seiner“ Wahrheit probierte er nahezu jede mögliche Ernährung an sich selbst aus. So lebte er als Vegetarier mit Milchprodukten, als Veganer ohne jede Form von tierischen Lebensmitteln und bevorzugte mehrere Jahre lang nur Obst.

Die „Forschungsjahre“ erstreckten sich über einen Zeitraum von 21 Jahren. In dieser Zeit begann er nicht nur Marathon und Bergläufe zu absolvieren, sondern dokumentierte alle körperlichen Reaktionen auf seine jeweilige Ernährungsform akribisch. So konnte er die Methode der Gemüse-Obst-Ernährung zusammenstellen, die ihn leistungsfähig und gesund hält. Heute ist er dank seiner Ernährungsform körperlich so fit, dass er über die Jahre 131 Laufveranstaltungen, darunter Bergläufe und Marathons, absolviert hat. Von einem körperlichen Mangel ist bei ihm nichts zu beobachten!

**RENÉE WEHSBRODT-HAUSER**, Jahrgang 1974, hat sich für eine vegetarische Ernährung entschieden. Sie arbeitet selbstständig als Masseurin und Fußpflegerin und erzieht zwei Kinder. Sie hat die Rezepte in diesem Buch ausprobiert und zusammengefügt.

Renée & Bruno Weihsbrodt

**Vitalkost-Rezepte**

**Intelligent kombiniert**

Format: 17 x 22 cm

Flexocover, 184 Seiten,

Fadenheftung

durchgehend vierfärbig

ISBN: 978-3-99025-121-8

Preis: € 19,90

## 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.