

Gesundheit / Sport

Katharina Traub, Katharinas Fitnessküche. 70 Rezepte, 20 Fitnessübungen

Kein Weizen, kein Zucker und jede Menge Fitness – das klingt nach einer gesunden Lebenseinstellung. Katharina Traub hat diesen Weg für sich gewählt und fühlt sich dabei wunderbar. Die Erkenntnis, mit ihrem Körper bewusster umzugehen, gewann sie in der Rehaklinik nach einer Hüftoperation. Seitdem sind gesunde Ernährung und Fitness aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken. Um auch andere daran teilhaben zu lassen, betreibt die Ernährungsberaterin und Personal Trainerin den Food Blog „Katharinas Fitnessküche“. Dabei schließen sich Genuss und Gesundheit nicht aus, wie man an den zahlreichen Rezepten sieht. Durch den Verzicht auf Zucker und Weizen und die Verwendung von saisonalen und regionalen Produkten fällt es leicht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. In diesem Buch hat sie ihre 70 Lieblingsgerichte – geordnet nach den Kapiteln Frühstück, Besuch von Freunden, zum Mitnehmen, schnelle Rezepte und Süßes – aufgeschrieben. Auch die Fitness kommt nicht zu kurz: Katharina zeigt 20 Übungen für Arme, Beine, Rücken, Nacken und Bauch, die anhand der zahlreichen Fotos leicht nachzumachen sind.

ISBN 978-3-98145-665-3 224 Seiten, über 125 Farbfotos, 17,0 x 24,0 cm, HC 19,99 €

www.olivia-verlag.de

www.verlagsvertretung-schaefer.de