

Oktober 2016

Lesenswert

Sündigen erlaubt Zum Wohlfühlgewicht ohne Diät

Elisabeth Polster
Goldegg Verlag

ISBN: 978-3-903090-19-4
€ 19,95



Früher konnten Sie essen, was Sie wollten, ohne zuzunehmen?
Heute nehmen Sie bereits zu, wenn Sie an einer Bäckerei nur vorbeigehen?
Sie fühlen sich öfter energielos und müde?
Ob Sie gute Laune haben, gleicht einem Glückspiel?
Was ist passiert?

Elisabeth Polster, Foodexpertin und Spezialistin für Essgenuss und Lebensfreude beschreibt, wie sich unsere moderne Ernährungs- und Lebensweise auf unsere Energie, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Körpergewicht auswirkt.
Mit viel Wissen, unterhaltsamen Geschichten und persönlichen Erlebnisse überzeugt sie ihre Leser davon, dass einseitige Diäten eine Sackgasse sind. Gesundes Essen macht Spaß und schmeckt!

Ein besonderes Highlight bilden LISIS Vital-Rezepte für eine schnelle und gesunde Küche.

Elisabeth Polster

Ihr Interesse für das Kochen und gesunde Lebensmittel machte sie vor mehr als neun Jahren zu ihrem Beruf und begleitet seither viele Menschen erfolgreich dabei, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Ihr ist es ein Anliegen, zu vermitteln, wie wohl und vital man sich fühlen kann, wenn man bewusst auf seine Ernährung achtet und entdeckt, was einem guttut. 2015 gründete sie ihre Marke „Essgenuss & Lebensfreude“ und zeigt anhand selbst kreierter Produkte, dass Gesundes auch gut schmecken kann. Die prominente Autorin schreibt regelmäßig Beiträge in Frauenzeitschriften und Kundenmagazinen.

Impressum

www.patientenanwalt.com

Herausgeber: NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft
Rennbahnstrasse 29 (Glaswürfel) Tor zum Landhaus A- 3109 ST. PÖLTEN
Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: post.ppa@noel.gv.at