



Presse-Information

Gesundheit kann so appetitlich sein!



ZS Verlag
Sue Radd
**Health Food – 150 gesunde und genussvolle
Rezepte für die ganze Familie**
396 Seiten | Format 23,0 x 28,5 cm
€ [D] 39,00 | € [A] 40,10
ISBN 978-3-89883-701-9
Erscheinungstermin: 07. September 2017

Mit „**Health Food**“ tritt man die Reise zu einem gesunden und genussvollen Leben an. Als Reiseleiterin führt die sympathische australische Ernährungswissenschaftlerin Sue Radd durch eine besondere Welt. Dort gibt es 150 unwiderstehliche, vegetarische Rezepte zu entdecken, die obendrein einen guten Zweck erfüllen: (chronischen) Erkrankungen vorzubeugen bzw. krankhafte Symptome zu bekämpfen. Allein beim Betrachten der brillanten Fotos von grünem Gemüse und saftigen Früchten, von unterschiedlichsten Gewürzen bis hin zu verführerischer Schokolade fühlt man sich schon besser. Auf über 100 Seiten gibt es zudem detaillierte Gesundheitsinformationen und einen Abriss der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit. Alles kompliziert und reiner Luxus? Saisonale Menüpläne und Praxistipps für Küche, Speisekammer, Kühl- und Gefrierschrank beweisen das Gegenteil und machen die Heilkraft der Ernährung leicht erfahrbar.

In Australien gehört sie zu einer der führenden Ernährungswissenschaftlerinnen: **Sue Radd** ist mehrfach ausgezeichnete Autorin für medizinische Kochbücher sowie ausgebildete Diätspezialistin. In ihrer Diät-Klinik in Sydney bietet sie gemeinsam mit einem kleinen Expertenteam Coachings, Gruppen-Seminare oder auch mehrwöchige Wellness-Programme an. Ihr Credo: Willst du gut leben, musst du dich gut ernähren.



© Dominique Cherry