

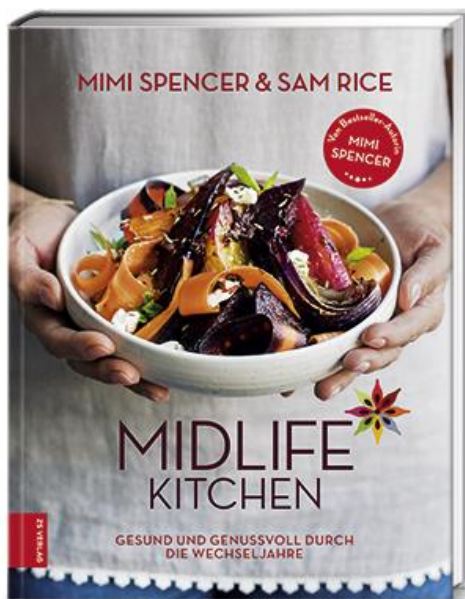


## Presse-Information

### Gesunder Genuss für 40 plus

„Die Lebensmittel ist voller Überraschungen.“

Mimi Spencer & Sam Rice



ZS Verlag  
Mimi Spencer & Sam Rice  
Midlife Kitchen  
304 Seiten | Format 18,9 x 24,6 cm  
€ [D] 24,99 | € [A] 25,60  
ISBN 978-3-89883-698-2  
Erscheinungstermin: 06. Oktober 2017

Mit kulinarischen Freuden durch die Wechseljahre – dieses Kochbuch zeigt wie gesunder Genuss funktioniert! „Midlife Kitchen“ verführt mit echten Hingucker-Fotos von 160 tollen Rezepten, wie Lamm mit Feigen oder Fünf-Minuten-Schoko-Mousse. Die Rezepte sind genau das Richtige für Frauen in der Mitte des Lebens, die sich oft fragen, was sie mit ihrer Ernährung tun können für ihr hormonelles Gleichgewicht, ihre Herzgesundheit, einen stabilen Blutzuckerspiegel, für eine gute Verdauung, für gesunde Knochen und Gelenke – und nicht zuletzt für mehr Energie, Schönheit und Ausstrahlung. Die beiden Freundinnen Mimi Spencer und Sam Rice haben genau darauf lauter köstliche Antworten. Sie zeigen auf die schönste Weise, wie sich Frau genussvoll und glücklich durch die Wechseljahre schlemmen kann. Welches Gericht bei welchen Beschwerden und Problemen hilft, verrät dabei das bunte Sternanis-Symbol auf einen Blick.

**Mimi Spencer und Sam Rice** sind seit der Schule beste Freundinnen. Beim Bali-Urlaub, wo Sam inzwischen lebt, wurde die Idee zu „Midlife Kitchen“ geboren. Davor powerte Mimi jahrelang als Journalistin durch, bis ihr Körper sagte: Schluss jetzt. Sie gehorchte, schrieb aber noch einen Bestseller über Ernährungs- und Diätthemen. Ähnlich bei Sam: Beraterin, ganz oben in der Tourismusbranche, Food-Autorin und irgendwann die Erkenntnis: meine Gene und mein Lebenswandel führen mich direkt ins Verderben. „Wir sind keine Ärzte oder Gesundheitsfanatiker“, sagen die beiden, „sondern ganz normale Frauen in der Mitte ihres Lebens.“



© Issy Croker