

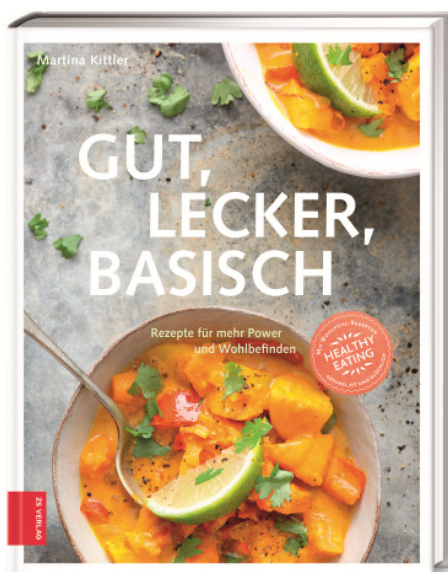


Presse-Information

Genussvoll die Balance finden

„Koch und iss dich fit und gesund.“

Martina Kittler



ZS Verlag
Martina Kittler
Gut, lecker, basisch
144 Seiten | Format 18,8 x 24 cm
€[D] 15,99 | €[A] 16,40
ISBN 978-3-89883-511-4
Erscheinungstermin: 22. Januar 2016

Sauer macht lustig? Von wegen! Ist der Körper übersäuert, fühlt man sich schnell müde, schlapp und verspannt. Zu wenig Bewegung, zu viele schnelle Snacks und ungesundes Essen bringen den Körper in Schiefelage und schwächen das Immunsystem. Dabei sagt uns der Körper immer wieder, was er braucht - wir müssen nur zuhören. Damit das besser gelingt, hat Martina Kittler in „**Gut, lecker, basisch**“ zusammengefasst, wie wir Körpersignale richtig deuten, wie die richtigen Lebensmittel den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und mit welchen Rezepten der Körper entsäuert werden kann. Über 75 alltagstaugliche Rezepte kurbeln den Stoffwechsel an: Frühstück, Snacks, Hauptgerichte, Gebäck und Desserts sind Gesundheitsvorsorge von innen, schnell zubereitet und mit frischen Lebensmitteln echte Nährstofflieferanten. So lecker war basisch noch nie!

Die Begeisterung schmeckt man in ihren Rezepten. **Martina Kittler** ist Kochbuch-Autorin und freie Food-Journalistin aus Leidenschaft. Das Hintergrundwissen hat sie sich beim Ökotrophologie- und Sportwissenschafts-Studium zugelegt, Ideen holt sie sich auf Fernreisen oder zu Hause in München. Ihre Spezialität: leichte, raffinierte Alltagsgerichte, gepaart mit Genuss und Gesundheit. Man kennt sie durch viele erfolgreiche Gesundheitsratgeber, wie der „Glyx“-Diät und „Forever young“ und zahlreiche Kochbüchern zu den Themen Familienküche, vegetarische und vegane Küche, Saucen und Brotaufstriche.



© Martina Kittler