



Presse-Information

Happily healthy

„Lass uns kleine Schritte gehen, jeder in seinem eigenen Tempo, und lass uns bloß nicht vergessen, immer wieder Pausen einzulegen, um das Leben in vollen Zügen zu genießen!“

Lea Lou



Lea Lou
Happily healthy
Mit Rezepten, Fitness und Yoga zum gesunden und glücklichen Leben
240 Seiten | Format 18,8 x 24,0 cm
€ [D] 19,99 | € [A] 20,60
ISBN 978-3-89883-669-2
Erscheinungstermin: 05. Mai 2017

Die Zauberformel, um gesund, fit und glücklich zu sein? Einfache, leckere Rezepte, die besten Trainingstipps und eine gute Portion Gelassenheit. Bloggerin und Kolumnistin Lea Lou inspiriert und motiviert in „**Happily healthy**“, sich auf die wichtigen Dinge im alltäglichen Leben zu konzentrieren: Mit Freude kochen und genießen, den Körper mit Bewegung geschmeidig halten, mit Yoga zur inneren Ruhe finden. Die Kombination aus Food, Fitness, Gesundheit und glücklich sein ist das Richtige für Powerfrauen. Lea Lou setzt dabei auf Clean Eating mit 100 gesunden Rezepten von Frühstück bis Abendessen, auf HIIT – hochintensives Intervalltraining – und einen Yoga-Flow, um die Hektik in der heutigen Zeit ein wenig zu reduzieren. Ganz nebenbei nimmt Lea Lou in Sehnsuchts-Bildern mit auf die Reise durch das pulsierende London, ihre Wahlheimat.



Berlin, London, Hamburg und wieder London. Von Kultstadt zu Kultstadt, auf dem Weg zum Kultstatus. Der 27-jährigen **Lea Lüdemann** alias Lea Lou folgen Tausende auf Instagram. Das Marketingstudium absolvierte die Food-Kolumnistin in Berlin, den Marketingjob für Stella McCartney in London, die Arbeit als Crossmedia-Managerin bei EAT SMARTER in Hamburg.

www.facebook.com/hiiamlealou

YouTube: Lea Lou

Lea Lou online

Blog: www.lealou.me

Instagram:

www.instagram.com/iamlealou

mlealou

Facebook: