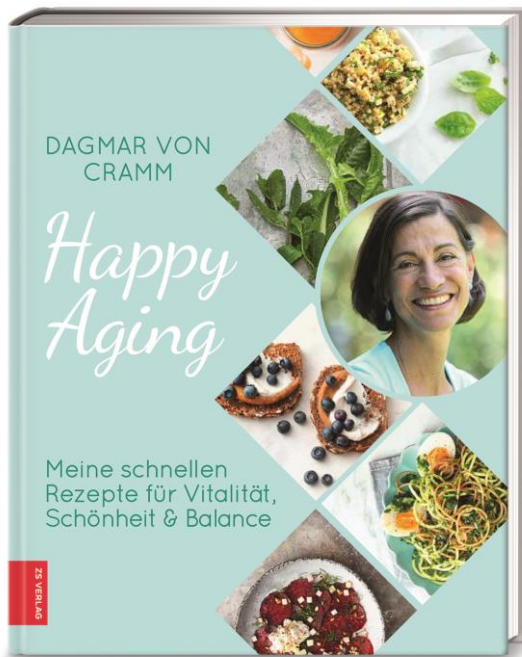




Presse-Information

Genuss statt Verdruss



ZS Verlag
Dagmar von Cramm
Happy Aging
160 Seiten | Format 18,8 x 24 cm
€ [D] 22,99 | € [A] 23,60
ISBN 978-3-89883-743-9
Erscheinungstermin: 08. Februar 2018

Dagmar von Cramm ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin, Mutter von drei Söhnen, Fachjournalistin für Magazine und Zeitungen, Herausgeberin der Zeitschrift „Eat Healthy“, Ernährungscoach, prominentes TV-Gesicht, Radio-Stimme, zweifache Gewinnerin vom Journalistenpreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und eine echte Strahlfrau. Das muss wohl an ihrer Happy-Aging-Balance-Küche liegen.



© Mathias Neubauer

Anti-Aging war gestern – von nun an heißt es: Happy Aging! Die Kinder sind aus dem Haus, im Beruf läuft alles rund und den richtigen Sport hat man längst gefunden. Was kommt nun? Älterwerden? Wechseljahre? Auf keinen Fall! Wirf deine alten Gewohnheiten über Bord und sieh das Älterwerden als Chance. Mit „**Happy Aging**“ präsentiert Dagmar von Cramm eine große Auswahl an diversen Rezepten, mit denen sich Frauen ausgewogen und achtsam ernähren können. Daneben liefert die Ernährungswissenschaftlerin Informationen zu den Ursachen von Beschwerden wie Verdauungsträgheit, schlechtem Schlaf oder schwachem Konzentrationsvermögen. Ob eine Linsen-Currycreme, Mango-Tomaten-Hähnchen mit Nuss-Bulgur oder Fischfilet mit Süßkartoffelpüree: Koche, was dich happy macht!