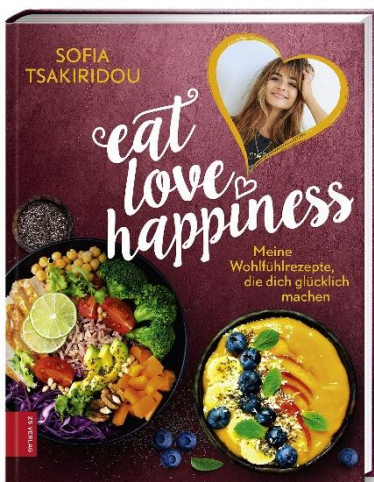




„Ich möchte immer ein kleines kulinarisches Spektakel auf meiner Zunge erleben!“

Sofia Tsakiridou – Model, Influencerin, Moderatorin und Preisträgerin des About You Influencer Awards 2018 – hat in ihrer bisherigen Karriere eines gelernt: Sei authentisch und mache, was dir guttut! Für diese positive Lebenseinstellung wird sie von ihren über 540.000 Followern geliebt.



Vorab-Cover

Sofia Tsakiridou
Eat Love Happiness
Meine Wohlfühlrezepte, die dich glücklicher machen
160 Seiten
22,99 € (D) 23,70 € (A)
ISBN 978-3-89883-958-1
Erscheinungstermin: 06. September 2019

Nun bringt Sofia mit »Eat Love Happiness« ihr erstes Buch auf den Markt. Das Body-and-Mind-Kochbuch erzählt Sofias ganz persönliche Geschichte und gibt ihren Fans die Möglichkeit, sie noch besser kennenzulernen. Es eröffnet auch einem ganz neuen Publikum Sofias Lebenseinstellung rund um die Themen Achtsamkeit, Optimismus, Lebensfreude, positives Mindset sowie Spaß am Kochen und Essen - für ein achtsameres, tieferes Leben. Ihr Buch erläutert, wie man diese in den eigenen Alltag integrieren kann.

Im Vordergrund des Buches stehen Sofias Lieblingsrezepte, welche durch ihre ganzen Reisen, aber auch durch ihre griechische Herkunft entstanden sind. Ergänzt werden diese von inspirierenden Sprüchen und Zitaten, die auch in Sofias Leben eine wichtige Rolle spielen.

Sofia liebt es, richtig lecker zu essen. Ihre Wohlfühlrezepte sind gesund und streicheln die Seele. Wärmende Porridges, frische Buddha Bowls und »munchies« – süße »Sünden« – teilt sie nun in diesem Kochbuch. Und auch ihre persönlichen Tipps rund um Lebensfreude, Motivation und Balance sorgen für ein gutes Bauchgefühl.



Sofia Tsakiridou ist Influencerin, Model und Moderatorin mit griechischen Wurzeln und lebt in ihrer Wahlheimatstadt Hamburg. Sie ist bekanntes Gesicht vieler Kampagnen, unter anderem für John Frieda, Lancaster, About You, Schaebens und Betty Barclay. Auf ihrem Blog matiamu.com (griechisch für „Meine Augen“) schreibt sie über ihre Reisen, ihre Arbeit und gesunde Ernährung. 2018 hat sie den About You Influencer Preis in der Kategorie Lifestyle gewonnen. Durch Auftritte wie zum Beispiel als Gastjurorin bei Germany’s Next Top Model 2018 & 2019 wächst ihre Fangemeinde

stetig.

© Marie Schmidt