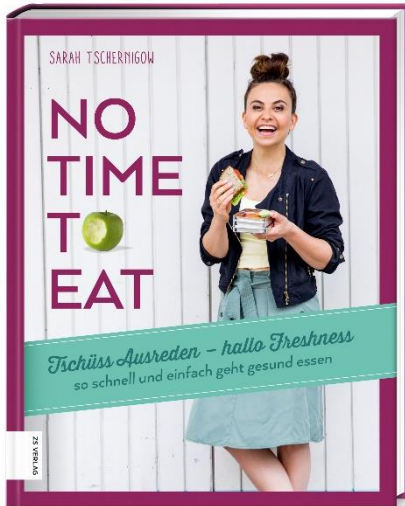




No time to eat – das Kochbuch

"Jeder kann gesunde Ernährung!" Sarah Tschernigow



Sarah Tschernigow
NO TIME TO EAT
ca. 160 Seiten, Hardcover
Format 18,8 x 24 cm
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)
ISBN 978-3-89883-982-2
Erscheint: 10. Januar 2020

Die Ernährungscoach, Autorin und Journalistin Sarah Tschernigow weiß wie es ist, wenn man keine Zeit zum Essen hat. Jahrelang hat sie großen Fokus auf ihre Arbeit gelegt, hat aber die Ernährung vernachlässigt und kam nicht zum Sport. Schnell ist mal beim Bäcker um's Eck ein Teilchen gekauft, abends eine Pizza liefern lassen ist auch einfacher, als zu kochen. Doch auf die Dauer fühlte sich Sarah einfach nicht mehr wohl in ihrem Körper, sie beschäftigte sich immer mehr mit dem Thema gesunde Ernährung und Sport. Wichtig war ihr, dass sich der gesunde Lebensstil auch mit dem oft stressigen Berufsalltag verbinden lässt – und so gründete sie „No time to eat“. „No time to eat“ ist keine Diät, ganz im Gegenteil: Die Ernährung wird flexibel an die eigenen Strukturen, den Job und die eigenen Bedürfnisse angepasst. In ihrem 2017 gelaunchten Podcast spricht sie über Ernährungstheorien, Lebensmittel, Ernährungspläne oder Ernährungsmythen, Sport und Fitness sowie Gesundheit. So entstand ein Rundumprogramm, das vielen Menschen Motivation, Wissen, Tipps und Rezepte mit auf den Weg gibt. Apropos Re-

zepte: In ihrem neuen Buch „No time to eat“ geht es ganz ausschließlich darum, denn mit den Jahren hat Sarah Tschernigow einen wahren Schatz an schnellen, frischen Rezepten die sich perfekt in einen Berufsalltag integrieren lassen entwickelt. Das Besondere: In maximal 20 Minuten und mit höchstens 4 Hauptzutaten lassen sich die besten und gesündesten Mahlzeiten für zu Hause und unterwegs zubereiten – und die reichen von Frühstück und Snacks über Hauptgerichte bis zu leckeren Drinks. Damit die Ernährungsumstellung problemlos klappt, gibt es außerdem ein Meal-Prep-Schema und einen 10-Punkte-Plan mit den besten Tipps der Ernährungscoach. Also „Tschüss Ausreden – hallo Freshness“!

Sarah Tschernigow ist staatlich geprüfter Ernährungscoach, Journalistin und Autorin. Ihr Podcast »no time to eat« gehört zu den erfolgreichsten in der Kategorie Gesundheit und führte wochenlang die Spitze der deutschen iTunes-Charts an. Die Berlinerin ist gefragte Rednerin und hat ihre eigenen Coaching-Programme. Zuvor arbeitete sie zehn Jahre für die Radioprogramme des Rundfunk Berlin Brandenburg, den Westdeutschen Rundfunk und Deutschlandfunk und schrieb Artikel für Spiegel Online und das Manager Magazin. Ihr Credo lautet: „*Einfach Machen. Denn den Machern gehört die Welt!*“