

Presseinformation

Sibylle Sturm

DIE NEUE ESS-KLASSE

Fotos: Sibylle Sturm



Für Best Ager in Bestform!

Es kommt die Zeit, da sich der Körper verändert: Ab Mitte 40 scheint jede Kalorie auf einmal doppelt zu zählen, der Blick auf die Waage lässt bei manchen keine Freude aufkommen, die Versäumnisse der Vergangenheit haben vielleicht doch ihre Spuren hinterlassen und zu alledem schläft man mitunter schlecht. Statt zu verzweifeln heißt es nun: Sich an die neuen Lebensumstände anpassen und das Wohlbefinden steigern! Wie? Zum Beispiel mit der passenden Ernährung. Autorin und Bloggerin Sibylle Sturm zeigt, wie es geht: mit alltagstauglichen Rezepten, die neuen Schwung in die Rezeptsammlung bringen. Dabei berücksichtigt sie den verminderten Kalorienbedarf, kocht fleischlos und achtet auf Ausgewogenheit sowie ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis. *Die neue Ess-Klasse* bietet Rezepte für jede Tageszeit, für zu Hause und unterwegs, bei denen der Genuss im Vordergrund steht. Dazu kommen Extra-Kapitel zu Mineralien, Proteinen, Kollagen und natürlichen Stimmungsmachern. Es ist an der Zeit, neu zu denken und neu zu essen!

- **Rezepte mit frischen Zutaten, die einfach und schnell zuzubereiten sind**
- **Vorwort & Faktencheck von Diplom-Oecotrophologin Dr. Bettina Dörr**
- **Inklusive Nährwertangaben zu jedem Rezept**

Sibylle Sturm,

Jahrgang 1961, lebt mit ihrer Familie in Darmstadt. Auf ihrem Blog *Billas Welt* finden sich viele alltagstaugliche Rezepte. Dem Thema »Kochen für die besten Jahre« stellt sie sich vor allem in Hinblick auf möglichst wenig Verbote und Verzicht, denn der Genuss muss stets im Vordergrund stehen.



© Tarik Calgici

Sibylle Sturm

Die neue Ess-Klasse

Energie für die besten Jahre

Kochbuch

Hardcover mit Halbleinen

240 Seiten

€ 30,00 [D] · € 30,90 [A]

ISBN 978-3-86913-903-6

Erscheinungstermin: April 2018