Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 08.01.2021

Titel: Essen mit viel Bauchgefühl

Dieses 176 seitige Kochbuch „Essen mit Bauchgefühl - Mit 12 einfachen Methoden zur intuitiven Ernährung“ von Ernährungswissenschaftlerin Bastienne Neumann zeigt einem wie man durch eine achtsame, bewusste Ernährung zum persönlichen Wohlfühlgewicht gelangen kann. Dabei steht das intuitive Essen im Mittelpunkt. Neben theoretischen Hintergründen und wertvollen Inputs für den Alltag bietet das Buch zahlreiche Achtsamkeits-Übungen wie beispielsweise zum langsamen Essen, ob man Hunger hat oder aufgrund von Emotionen isst oder wie man seinen eigenen Sättigungspunkt wieder entdeckt.

Die Tipps wechseln sich mit 65 abwechslungsreichen, einfach und schnell zuzubereitenden Rezepten mit tollen Bildern ab, welche anregen die Gerichte mit gutem Gewissen selbst Nachzukochen und zu Genießen. Von Frühstück über Lunch und Feierabendküche bis hin zu Süßkram: Die köstlichen Rezepte helfen, zurück zum Genuss zu finden und ohne Verzicht zum ganz persönlichen Idealgewicht zu gelangen.

Die Ernährungswissenschaftlerin und Expertin der Ernährungspsychologie Bastienne Neumann hat 12 einfache Methoden entwickelt, mit denen es gelingt, eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen. Sie ist bekannt durch ihren Blog und ihren erfolgreichen Podcast. Der Grundgedanke des Buches ist, sich selbst und seine Mahlzeit mehr zu schätzen, auf sein Bauchgefühl zu hören, das Essen zu genießen, wobei eine Gewichtsabnahme nicht den zentralen Punkt darstellt, sondern sich langsam und zwangsläufig einstellen sollte.

Erlaubt ist, was schmeckt! Das ideale Kochbuch, welches einen vom Diät-Gedanken befreit und zeigt, dass man sein Essen nicht kontrollieren, sondern genießen soll.

Das Buch „Essen mit Bauchgefühl - Mit 12 einfachen Methoden zur intuitiven Ernährung“ ist im Dorling Kindersley Verlag erschienen und für 19,95 Euro im Handel erhältlich.

www.gustelier.it · info@gustelier.it

Gustelier - Atelier für Geschmackserfahrung | atelier del gusto
c/o HGV-Service Genossenschaft | HGV-Service Cooperativa
Schlachthofstraße 59 Via Macello, I - 39100 Bozen | Bolzano
Tel. +39 0471 317 777, MwSt.-Nr. | P.IVA 00576540215