

Unser Körper ist ein Gemüsebeet

Wenn ein gesunder Nährboden fehlt, fällt es unserem Körper schwer, aktiv, leistungsfähig und vital zu sein. Die Autorin Elisabeth Polster zeigt uns einen genussvollen Weg zum Wohlfühlgewicht, und dass leckere Sünden definitiv dazugehören.

Du isst, was du fühlst

Knabbereien zwischendurch, das obligatorische Glas Wein oder Bier zum Abendessen, die Frustschokolade vor dem Fernseher, mangelnde Bewegung, Rücken- und Kopfschmerzen, negativer Stress – man könnte die Liste endlos fortführen. In dem einen oder anderen Punkt wird sich vermutlich jeder von uns wiederfinden. Die Foodexpertin Elisabeth Polster veranschaulicht in ihrem Buch **Sündigen erlaubt – Zum Wohlfühlgewicht ohne Diät** profane Ernährungsmuster, die im großen Ausmaß zu Übergewicht und Gesundheitsproblemen führen. Sie stellt klar, dass sich sowohl die Wahl der Nahrungsmittel als auch der Lebenswandel direkt auf unseren Körper und unser Wohlbefinden auswirken.

Lebensmittel, nicht nur Nahrungsmittel

Nachdem bei der stets gesundheitsbewussten Elisabeth Polster bei einer Gesundenuntersuchung eine leichte Fettleber festgestellt wurde, verbesserten sich durch eine Ernährungsumstellung binnen kürzester Zeit ihre Leberwerte. Seither weiß sie, dass man mit der falschen Ernährung zwar schlank sein kann, aber dennoch nicht gefeit ist vor den klassischen Stoffwechselerkrankungen, welche man nur Übergewichtigen zuschreibt.

Sie machte schließlich ihr Interesse an einem ernährungsbewussten Leben zum Beruf. *„Ich möchte jene Menschen unterstützen, die gerne ihre Ernährungsgewohnheiten verändern wollen, jedoch mit extremen Empfehlungen oder einseitigen Diäten gescheitert sind“*, so die Spezialistin für Ernährung und Stoffwechselaktivierung.

„Ich spreche in meinem Buch aus eigener Erfahrung und mit vollstem Verständnis für Menschen, die es in ihrem fordernden Alltag nicht schaffen, ihre Ernährungsgewohnheiten zu optimieren.“ Polsters Intention zielt darauf ab, mit uneingeschränkter Aufmerksamkeit wahrzunehmen, welche Nahrungsmittel oder – noch besser – welche Lebensmittel man zu sich nehmen sollte.

Bewusst mit Genuss bringt Freude statt Frust

Die Autorin betont: *„Gesunde Ernährung funktioniert nur aktiv und eigenverantwortlich.“* Dazu gehören Riechen, Schmecken und Fühlen, im Hier und Jetzt sein und für sich entscheiden, ob diese Mahlzeit einem wirklich guttut.

Neben der Ernährungsumstellung gilt es, sich einen gesunden Egoismus anzueignen, Stressquellen zu reduzieren sowie seine Bedürfnisse wahrzunehmen – und das Wichtigste: Raus aus der Komfortzone, aber mit Genuss!

Sündigen erlaubt
Zum Wohlfühlgewicht
ohne Diät

Elisabeth Polster

Hardcover, 170 Seiten

ISBN 978-3-903090-19-4 | 19,95 €

ISBN E-Book 978-3-903090-20-0 | 9,99 €

Erscheinungstermin: März 2016



Elisabeth Polster ist Foodexpertin mit Schwerpunkt Stoffwechsel-Aktivierung und Spezialistin für Essgenuss und Lebensfreude. Ihr Interesse für das Kochen und gesunde Lebensmittel machte sie vor mehr als neun Jahren zu

ihrem Beruf. Seither begleitete sie viele Menschen erfolgreich dabei, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern. Ihr ist es ein Anliegen, zu vermitteln, wie wohl und vital man sich fühlen kann, wenn man bewusst auf seine Ernährung achtet und entdeckt, was einem guttut.

Website der Autorin: www.elisabethpolster.at

Die Autorin steht für Interviews und Medientermine zur Verfügung.

Pressematerial zum Download

Presserückfragen, Rezensionsexemplare, Interviewanfragen

Mag. Corinna Kranjecz

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4 | A-1040 Wien

Friedrichstraße 191 | D-10117 Berlin

Tel. +43 1 505 43 76-73 Fax -20

corinna.kranjecz@goldegg-verlag.com

www.goldegg-verlag.com