

NEUERSCHEINUNG

Frische Säfte und Smoothies statt verzuckerte Softdrinks



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Andrew Cooper
Juiceman
Preis: 24,99 € (A: 25,75 €)
224 Seiten | broschiert
ISBN: 978-3-86470-457-4
Kulmbach, Mai 2017

Mit gerade einmal 19 Jahren kaufte sich Andrew Cooper seinen ersten Entsafter, um sich trotz seines vollgepackten Arbeitstages als gefragtes Model und Schauspieler gesund und ausgewogen zu ernähren.

Nach und nach entdeckte er seine Liebe für natürliche Lebensmittel und selbst gepresste Säfte. Heute ist er stolzer Besitzer einer Obstplantage und entwickelt stetig neue Rezepte aus biologisch angebautem Obst und Gemüse.

Von einfachen Säften über Power-Smoothies bis hin zu gesunden Gerichten und Cocktails auf Saftbasis: Neben über 100 Rezepten gibt Andrew Cooper in seinem Buch zahlreiche Tipps seinen Körper mit Hilfe von frischen Säften zu entschlacken und stellt Ernährungspläne vor, die sich auch mit einem vollen Terminkalender umsetzen lassen.



Andrew Cooper ist gefragtes Model und Schauspieler. Der legendäre Cola-Light-Werbespot, in dem er als durchtrainierter Gärtner zu sehen war, machte ihn berühmt. Unter der Marke „Juiceman“ produziert, vertreibt und liefert er die Produkte, die im Buch vorgestellt werden.