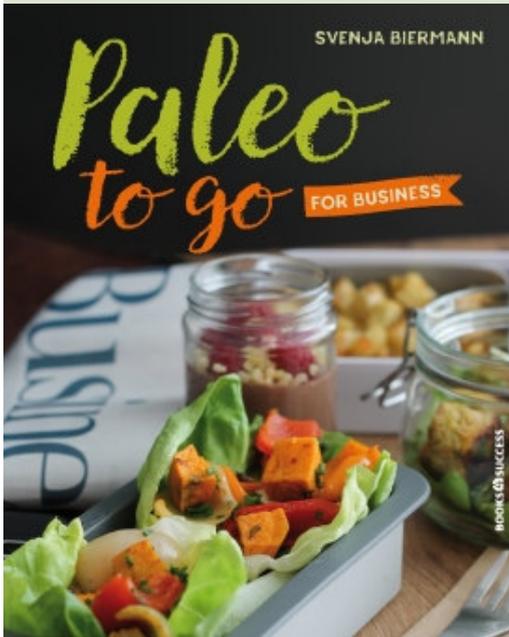


NEUERSCHEINUNG

Paleo zum Mitnehmen: Schnell genießen!**BIOGRAFISCHE DATEN**

Svenja Biermann

Paleo to go for business.

Preis: 14,99 € (A: 15,40 €)

Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-394-2

Erscheinungstermin: September 2016

Zeitmangel, kurze Mittagspausen und Geschäftsreisen prägen das Alltags- und Arbeitsleben. Im stressigen Berufsalltag auch noch auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu achten, erscheint kaum möglich. Doch bei all den Problemen wie ständige Verfügbarkeit, Dauerstress und Wettbewerb: Es gibt Möglichkeiten und die sind nicht nur lecker, sondern auch gar nicht so aufwendig, wie man meint.

Der Paleo-Lebensstil, von dem immer mehr Menschen überzeugt sind, distanziert sich von der Denkweise, dass man immer schneller und besser werden muss. Er setzt auf eine Mischung aus natürlicher Ernährung und täglicher Bewegung in der Natur. Aber wie setzt man die Paleo-Ernährung im heutigen Alltagsleben um?

Svenja Biermann, Foodcoach und Paleo-Expertin, verrät in ihrem neuen Buch „Paleo to go for business“, wie man auch unterwegs im Auto oder beim Mittagessen mit den Kollegen ein gesundes, leckeres und schnelles Essen ohne viel Aufwand genießen kann.

Eine Packung Nüsse, Trockenobst und Gemüsechips sollte man als Erste-Hilfe-Kasten immer dabei haben. Ein Nussmilchkaffee mit ungesüßter Mandel- oder Kokosmilch ist der perfekte Coffee to go, der z.B. lange Bahn-Fahrten genussvoller macht.

Die Pionierin der Paleo-Ernährung teilt ihre besten Paleo-Rezepte für Frühstück, Mittagessen und den Snack zwischendurch mit ihren Lesern und zeigt, dass es noch nie so schnell und leicht war, sich lecker und gesund zu ernähren.



Svenja Biermann ist ehemalige Personalberaterin und jetzt als freiberuflicher Karriere-, Food- und Mentalcoach tätig. Sie ist die führende Expertin zum Thema Paleo im Berufsleben und Pionierin in der Entwicklung von einfachen und leckeren Rezepten rund um »Paleo to go for business«.