

MADHAVI GUEMOES

Makrobiotik
In Fülle leben

- ❖ Das neue Trendthema - fundiert, urban, hip
- ❖ Leben in Fülle - das erste Buch der erfolgreichen Bloggerin!
- ❖ Der inspirierende Weg zu Freude, Gesundheit und Harmonie



Madhavi Guemoes
Makrobiotik
 240 Seiten, 16,95 €
 Erscheinungstermin: September 2017
 ISBN: 978-3-95883-230-5

UNDOGMATISCH, LUSTVOLL, ZEITGEMÄSS

Schon wieder ein neues Ernährungsthema? Wieder jemand, der sagt, was richtig und was falsch ist, was wir essen oder auch lassen sollten? Selbst kochen, und das in dieser hektischen, schnelllebigen Zeit? Vergessen Sie alles, was Sie je von Makrobiotik gehört haben! Hier geht es nicht um fades Essen, um Körnerbrei, Rohkost oder zerkochte Nahrung. Ganz im Gegenteil. Hier geht es um ein Leben in Fülle, um mehr als Nahrungsmittel. Makrobiotik ist eine lebensbehaltende Philosophie, welche die erfolgreiche Bloggerin modern und undogmatisch in ihrem ersten Werk vermittelt. Hier wird ein Trendthema sehr fundiert und ebenso hip wie urban dargeboten. Die Energie beim Zusammentragen und Entwickeln der Inhalte, die Lebensfreude und Frische von Madhavi sind spür- und lesbar. Durch ihre langjährige Erfahrung begleitet sie die Leser Schritt für Schritt bei der Umstellung ihrer Ernährung, hilft, Hindernisse zu überwinden und Techniken wie Yoga und Meditation in den Alltag zu integrieren. Durch abwechslungsreiche, innovative Rezepte und die besonderen Food-Fotografien wird das Buch zu einem echten Schatz. Madhavi ist es wichtig, die Grundlagen der Makrobiotik so einfach wie möglich zu halten und die Thematik nicht unnötig zu verkomplizieren. Das erleichtert besonders Anfängern den Einstieg, begeistert aber ebenso Fortgeschrittene der Ernährungsform.

Seien Sie neugierig und lassen Sie sich von Madhavis Spagat zwischen Ernährung, Lifestyle und Spiritualität inspirieren.

„Für mich ist Kochen praktizierte Selbstliebe, und eine achtsame Wahl der Nahrungsmittel kann viel bewegen - ohne Dogmen und Verzicht“ (Madhavi)

ÜBER DIE AUTORIN



Madhavi Guemoes

ist die Gründerin von Kaerlighed, einem Lifestyle-Blog mit den Schwerpunkten Yoga, Meditation, Makrobiotik und Persönlichkeitsentwicklung. Mit 25 Jahren Erfahrung im Bereich Yoga und einer makrobiotisch-veganen Ernährungsweise, möchte sie nun auch andere Menschen ermutigen, ihren Wert zu erkennen und an sich zu glauben. Mit ihren zwei Kindern lebt Madhavi in Berlin.

www.kaerlighed.de

Kontakt: J.Kamphausen | Mediengruppe, Marketing & Öffentlichkeitsarbeit Julia Meier, Goldbach 2, 33615 Bielefeld, Fon +49 (0)521 56052 232, Fax +49 (0)521 56052 29, Julia.Meier@j-kamphausen.de
 Weitere Pressemitteilungen und Informationen finden Sie unter www.weltinnenraum.de