

Exotische Genussrezepte für Körper und Geist

Kokos bringt die Tropensonne in die Küche, aktiviert den Stoffwechsel und hilft, Konzentration und Ausdauer zu verbessern. Wie wertvoll das bei Sport und Spiel, in Schule und Beruf ist, zeigen Anna Lena Böckel, Uwe Schröder und Günter Wagner in ihrem Buch »Fit mit Kokos«, erschienen im pala-verlag.

Profiköchin Anna Lena Böckel stellt mit 85 köstlichen vegetarischen und veganen Rezepten die große Vielfalt der Kokosküche vor. Beim Frühstück oder Mittagessen, in der Pause und beim Training lassen sich Kokosprodukte vielseitig einsetzen. Alle Gerichte sind unkompliziert zuzubereiten, gelingen garantiert und schmecken auch Überraschungsgästen. Besonderes Plus: Symbole helfen, die Rezepte gezielt für die Low-Carb-Küche, die Unterstützung der Gehirnfunktion oder die Verbesserung der körperlichen Fitness auszuwählen.

Uwe Schröder und Günter Wagner vom Deutschen Institut für Sporternährung e.V. in Bad Nauheim informieren kompetent über Herkunft und Qualitätsunterschiede von Kokosöl, Kokosmilch oder Kokoszucker und beleuchten aktuelle Gesundheitsempfehlungen rund um die Kokosnuss. Ihre erprobten Praxistipps helfen, individuelle Ernährungsstrategien wie Low Carb, Intermittierendes Fasten oder ein Training des Fettstoffwechsels erfolgreich umzusetzen. Dabei verknüpfen sie fachlich fundiertes Wissen mit ihren Erfahrungen aus der Betreuung zahlreicher Sportlerinnen und Sportler in allen Leistungsbereichen und Sportarten.

Ein Buch aus der Praxis für die Praxis, für genussorientiertes Essen und Trinken, für Fitness und Wohlbefinden.

(1.583 Zeichen)

Anna Lena Böckel, Uwe Schröder,
Günter Wagner
Fit mit Kokos
Vegetarische Genussrezepte
Für geistige und sportliche Fitness
pala-verlag, Darmstadt, 2016
176 Seiten, Hardcover
14,90 Euro
ISBN: 978-3-89566-356-7



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: katrin.kolb@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt