

## Presseinformation

pala-verlag gmbh  
Postfach 11 11 22  
64226 Darmstadt  
Telefon: 0 6151/2 3028  
Fax: 0 6151/ 292713  
E-Mail: info@pala-verlag.de  
Internet: www.pala-verlag.de

### Flowfood für Ausdauer und Wohlbefinden

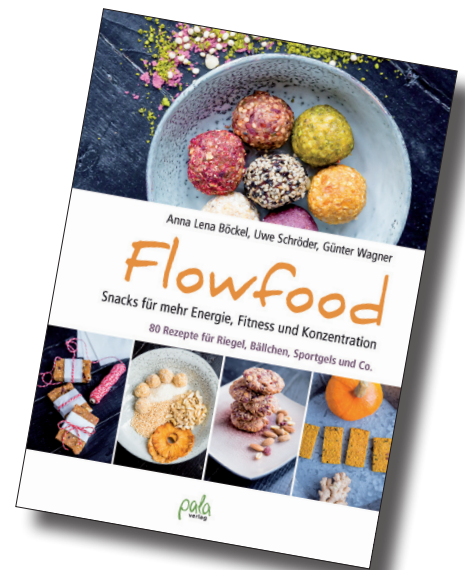
Schmeckt gut, tut gut, schont die Umwelt: Mit einem selbst gemachten Powersnack aus der Flowfood-Küche können die Herausforderungen des Tages kommen. Anna Lena Böckel, Uwe Schröder und Günter Wagner stellen in ihrem Buch »Flowfood«, erschienen im pala-verlag, 80 Rezepte für alle Snackmomente vor. Energiebällchen, Powerriegel oder Sportgels helfen, körperliche und geistige Hochleistungen zu erbringen und in einen Flow zu kommen, sodass es im Sport, bei der Arbeit oder im Unterricht gut läuft. Die Ernährungsexperten haben perfekte Pausenhappen entwickelt, die im entscheidenden Moment das Gewünschte leisten: Konzentration und Ausdauer verbessern, Fettstoffwechseltraining und Regeneration unterstützen und dabei für gute Laune sorgen. Symbole und Nährwertangaben bei jedem Rezept machen es leicht, den passenden Snack auszuwählen.

Die Pausensnacks enthalten das, was der Körper wirklich braucht, aber keine unnötigen Zusatzstoffe. So schmecken Sauerkirschbällchen, Schoko-Bananen-Riegel, Kokoswaffeln, Mango-Eiweiß-Shake oder Heidelbeer-Gel natürlich lecker. Sie lassen sich einfach zubereiten und handlich verpacken, ohne Plastikmüll zu hinterlassen – ein großes Plus der Zubereitung in der heimischen Küche.

Ein Buch zur zielgerichteten Energie- und Nährstoffversorgung für Fitness, Freizeit, Beruf und Schule, beim Ausdauersport ebenso wie beim Krafttraining, Handballspiel oder Schachturnier. Mit feinen Snacks, die auch als Mitbringsel gut ankommen.

(1495 Zeichen)

Anna Lena Böckel, Uwe Schröder, Günter Wagner  
**Flowfood**  
Snacks für mehr Energie, Fitness und Konzentration  
80 Rezepte für Riegel, Bällchen, Sportgels und Co.  
pala-verlag, Darmstadt, 2019  
160 Seiten, Hardcover, 19,90 Euro  
ISBN: 978-3-89566-386-4  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier



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](mailto:katrin.kolb@pala-verlag.de)  
Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:  
pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt