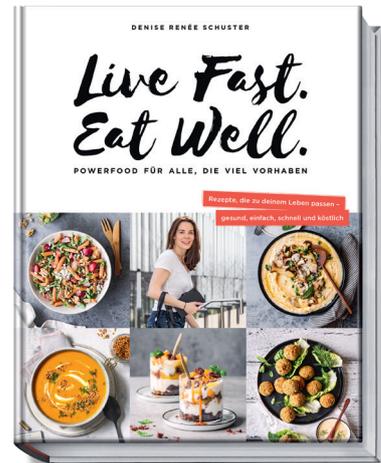


Presstext

# Live Fast. Eat Well.

Powerfood für alle, die viel vorhaben



## Praxiserprobte Tipps für ein cleveres Zeitmanagement.

Denise Renée Schuster ist erfolgreiche Bloggerin ([www.foodlovin.de](http://www.foodlovin.de)), Autorin und Fotografin und tag-ein, tagaus für Magazine, Medien und ihr Business unterwegs. Im Buch gibt sie unzählige praktische Tipps und handfeste Planungshilfen, wie man Stress reduziert, sich trotzdem gesund ernährt und den Alltag erfolgreich organisiert. Sie zeigt, wie man im Handumdrehen gesundes und leckeres Essen für die gesamte Woche vorbereitet und mit kleinen Tricks große Zeitersparnis erreicht.

## Gesunde Ernährung ist auch im durchgetakteten Alltag machbar!

Gerade bei einem aktiven, modernen Lebensstil ist es wichtig, den Körper mit vollwertigem Essen zu versorgen, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Für das Buch hat die Autorin über 100 Rezepte für alle Gelegenheiten

entwickelt, die durch eine optimale Zusammensetzung die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Ausdauer verbessern, ohne zu belasten. So gelingen Power-Frühstück, Fitnesssnacks, Nervennahrung und To-go-Gerichte genauso lässig wie ein spontanes Abendessen mit Freunden.

Alle Rezepte sind frei von Industriezucker und Weizen, die meisten sind glutenfrei, viele laktosefrei, vegetarisch oder vegan.

## Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-174-5

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

224 Seiten, Format 19 × 24 cm,

91 Fotos, gebunden

Text und Fotografie: Denise Renée Schuster

**Ab Dezember 2019 im Handel.**



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**