

Presstext

Happy Healthy Food

Histaminfrei, glutenfrei, laktosefrei kochen



Unverträglichkeiten erkennen und „heilen“

Nahrungsmittelunverträglichkeiten spitzen sich im Laufe des Lebens oft zu, wenn man sie einfach missachtet. Jeder zehnte Betroffene erkrankt irgendwann in einer Weise, dass er seine Ernährung konsequent umstellen muss. So erging es auch Nathalie Gleitman, der deutsch-israelischen Marketing-Studentin und lebensfrohen Globetrotterin mit wechselnden Wohnsitzen in München, London und Tel Aviv. Aber plötzlich auf alles einfach zu verzichten, kam für sie nicht infrage. Also machte sie aus der Not eine Tugend und entwickelte aus gut verträglichen Lebensmitteln leckere, abwechslungsreiche Rezepte, die zu ihrem Lifestyle passen und im Alltag Spaß machen. „Ich habe diese Einschränkung gebraucht, um eine unglaubliche Vielfalt neu zu entdecken. Für mich war das

ernährungstechnisch ein Glücksfall“, sagt sie. Ihre schwerwiegenden Beschwerden waren bereits nach wenigen Tagen abgeklungen. Schnell verbreiteten sich diese Nachrichten in den sozialen Medien. Unzählige Betroffene baten sie um Hilfe und Rezepte. Den Betroffenen wieder Beschwerdefreiheit und Lebenslust zurückzugeben: Das war genau ihr Ding. Kurz entschlossen beendete sie ihr Studium mit dem Bachelor und sattelte konsequent um. Für ihr erstes Buch hat sie über 100 Rezepte entwickelt, die bei Histamin-, Laktose- oder Glutenintoleranz schnell helfen. Verschwinden die Beschwerden auch bei dir innerhalb weniger Tage, ist das ein deutlicher Hinweis auf eine mögliche Unverträglichkeit als Ursache ungeklärter Beschwerden.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-126-4

24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)

256 Seiten, Format 19 x 24 cm,

120 Fotos, gebunden

Text und Rezepte

Rezeptfotografie

Porträts

Nathalie Gleitman

Klaus Arras

Liya Geldman

Auslieferung: März 2017

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**