

Presseinformation

Dr. med. Ulrich Strunz

Forever Young

Das Glücks-Kochbuch

Reihe: **GU Vitale Ernährung**

160 Seiten, mit ca. 110 Farbfotos.

Format: 23,5 x 24,5 cm. Hardcover.

42,- DM/ 307,- öS/ 37,90 sFr

ISBN 3-7742-2025-5

Sich Flügel essen!

Essen als Pforte zum Glück: Mit **Forever Young - Das Glücks-Kochbuch** wurde der große Erfolg von Fitness-Papst Dr. Ulrich Strunz weiter fortgesetzt und der Bedeutung des Essens ein neuer Stellenwert verliehen. Essen einfach ganz neu betrachten, ein Essen kennenlernen, das Appetit macht und ihn nicht hemmt, ein Essen, das danach nicht das Gefühl hervorruft pappsatt und müde zu sein. Essen kann direkt auf den Geist einwirken und die Stimmung völlig verändern – und es hält jung, fit, schlank und gesund!

Dr. Ulrich Strunz beschreibt das wachsende Glücksgefühl und rät, das vielfältige Angebot der Natur zu nutzen. Er erklärt verständlich, welche Gerichte mit dem entsprechenden Eiweißgehalt versehen sind und gibt Tipps zur vitaminschonenden, fettsparenden Zubereitung der leichten, schnellen und einfachen Gerichte. Ausführliche Informationen zu Vitalstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien und zur Wirkung der natürlichen Zutaten machen das Umdenken leicht. Ein kulinarischer Ausflug in die Farbtheorie ergänzen die frischen Rezepte. Farben beeinflussen Gefühle und Stimmungen: So sorgen Gerichte in Gelb für gute Laune, Rezepte in Grün für innere Gelassenheit und Gerichte in Rot für Aktivität und Feuer.

Innerhalb von zwei Jahren baut sich der Mensch völlig neu auf. Mit den richtigen Vitalstoffen ist es ganz leicht, schnell über ein stärkeres Immunsystem zu verfügen: kräftige Muskeln, gesundes Blut, Botenstoffen im Gehirn, die das Denken ölen, bessere Reflexe und geschmeidige Beweglichkeit sind der Garant.

Wer die Tipps aus diesem Glücks-Kochbuch beherzigt, ist in spätestens zwei Jahren ein völlig neuer, anderer Mensch!

Dr. med. Ulrich Strunz überzeugt ein breites Publikum mit seinem Forever-young-Programm für körperliche und geistige Fitness. Der Internist und Orthomolekularmediziner, der in den Medien als Fitness-Papst gefeiert wird, ist selbst das beste Aushängeschild für seine Empfehlungen. Mit 45 Jahren begann er mit dem Lauftraining und nahm innerhalb eines Jahres als erster an allen sechs Ultra-Triathlons teil. Als 14-facher Ironman gehört er heute in seiner Altersklasse zur Weltspitze. Marion Grillparzer, Ökotrophologin, Journalistin, verantwortliche Redakteurin für „Ernährung und Fitness“ bei der „Bunten“.

Martina Kittler, Ökotrophologin und Kochbuchautorin entwickelte die Rezepte.