

Das Achtsamkeitskochbuch

Bewusst essen, glücklich leben

Bewusst essen, glücklich leben: Eine spannende Reise zu sich selbst



- Zwanglos zu mehr Genuss, Wohlbefinden, Selbstzufriedenheit und Entschleunigung
- Einkaufen, Zubereiten, Kochen, Essen und Genießen
- Mit vielen Rezepten, Übungen und Tipps, sich und seine Ess-Gewohnheiten zu hinterfragen
- Ein achtsames Lesebuch für alle, die mit sich und ihrem Körper im reinen sein wollen

Diät-Versuche, Fitness-Wahn und Kalorienzählen sind Zeichen dafür, dass wir uns in unserem Körper nicht wohlfühlen. Du bist, was du isst, sagt das Sprichwort. Und tatsächlich scheint es, als hätten wir den Bezug zu unseren eigentlichen Bedürfnissen verloren: Wir essen auf dem Sprung, zwischendurch oder im Stehen. Wir essen Fast Food, schnell was Süßes oder mehr, als uns guttut. Aber: Essen und Genießen ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Essen und Genießen ist der achtsame Umgang mit Lebensmitteln, das bewusste Wahrnehmen von Gerüchen, Farben und Geschmack. Essen und Genießen ist Zeitnehmen zum Schmecken, zum Kauen, zum Verweilen. Dieses Rezeptbuch ist ein Kompass für mehr Achtsamkeit beim Essen und Genießen. Vom Einkaufen über Zubereitung und Kochen bis hin zum eigentlichen Genießen nimmt es Sie an die Hand, um zu fragen, wer Sie sind und wer Sie sein wollen.

Es ist eine spannende Reise zu sich selbst, zu Ihren wirklichen Bedürfnissen.
Und damit zu einem zufriedeneren, glücklicherem Leben.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

256 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-5432-6

3,99 EURO