



Eva Fischer

## Life changing food

Das 21 Tage Programm

ISBN 978-3-7106-0036-4

€ 25,00

Format 19 x 24 cm

192 Seiten, ca. 80 Abbildungen

Hardcover

5. September 2016

### Pressekontakt:

Friederike Harr

f.harr@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-232

F ++43-(0)1-5121543-231

Body-Mass-Index war gestern! Eva Fischer sagt einseitigen Diäten den Kampf an und stellt unser Wohlbefinden in den Mittelpunkt. „Unser Körper ist unser höchstes Gut“, sagt die Ernährungsexpertin und setzt mit dem neuen LCF-Prinzip auf Vielseitigkeit: Nahrungsmittel, die uns erstrahlen lassen, verjüngen, das Gemüt positiv beeinflussen, die uns mehr Energie geben, uns leistungsfähiger machen und bei bewusster Einnahme schlank halten, machen uns als Summe all dieser Wirkungen auch glücklicher. Das ist das Life-Changing-Food-Prinzip, kurz LCF-Prinzip.

Eva Fischer geht gezielt auf die Bedürfnisse des Körpers ein: Die LCF-Rezepte sind vielfach erprobt, liefern die wichtigsten Nährstoffe, vitalisieren und stärken das Immunsystem. Durch die ideale Versorgung des Körpers mit den richtigen Zutaten wird das Hungergefühl geschwächt. Erlebe Deinen persönlichen *life changing moment* in nur 21 Tagen und gelange nachhaltig zu mehr Energie & Ausstrahlung.

#### Die Autorin

Eva Fischer ist ausgebildete Gesundheitsmanagerin, Ernährungsexpertin, Food-Fotografin, -Stylistin, -Bloggerin sowie Rezeptentwicklerin. Für ihren beliebten Blog *foodtastic* wurde sie mehrfach mit Awards ausgezeichnet.

Sie schreibt regelmäßig für Magazine, gibt Workshops, ist Gast bei TV-Auftritten oder Food-Events. Neben fachlichen Beiträgen zu Ernährung & Gesundheit, liebt es die Autorin zu reisen und neue Geschmäcker zu entdecken.

Eva Fischers Revolution der Ernährungsprinzipien

In 21 Tagen zu mehr Energie & Ausstrahlung mit Langzeiteffekt

Mit Achtsamkeit zum Einklang von Körper & Seele

Brandstätter