

NEU IM BUCHREGAL!

Dein Frühstück mit Ayurveda & Superfoods

Feiner Lesestoff für bewusste Frühstückler

Wien, 14.11.2016. Anfang November haben Verena Bernhard und Matthias Schodits, die Gründer und Geschäftsführer von Feinstoff, ihr allererstes Buch veröffentlicht. Dieses beleuchtet das Thema Frühstück aus den verschiedensten Blickwinkeln. Es erklärt das Zusammenspiel von Frühstück und Verdauung aus ayurvedischer Sicht, zeigt die Wirkung der gängigsten Frühstücksklassiker und bringt wertvolle Tipps für einen guten Start in den Tag. Außerdem bietet es einen Überblick der beliebtesten Superfoods und worauf man beim Kauf dieser unbedingt achten sollte. Kern des Buches bilden 63 abwechslungsreiche vegane Superfood-Frühstücksrezepte entwickelt und erstellt von 32 leidenschaftlichen BloggerInnen.

Das Frühstück: die wichtigste Mahlzeit?

Das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit am Tag, heißt es. Auch im Ayurveda hat das Frühstück eine große Bedeutung. „Mit dem Frühstück legt man den Grundstein für den Tag. Es entscheidet darüber, ob er voller Energie und Tatendrang oder von Trägheit und Müdigkeit gezeichnet ist.“ so Verena Bernhard Autorin, Ayurveda Expertin und Geschäftsführerin von Feinstoff. Frühstücken ist wichtig, aber es bedeutet nicht immer, dass man schon morgens unbedingt etwas essen muss. Manchmal ist es sogar sinnvoller das Frühstück auszulassen.

Glücklich & gesund in den Tag starten

Ayurveda gibt ein großes Versprechen: Der natürliche Zustand des Menschen ist es, das höchste Bewusstsein zu besitzen, dabei vollkommen gesund sowie glücklich zu sein – und das auch schon am frühen Morgen. „Deshalb zeigen wir im ersten Teil des Buches, was laut Ayurveda morgens in unserem Körper geschieht, und wie man erkennt welche Art von Frühstück am besten für einen selbst geeignet ist.“ erzählt Autor und Feinstoff Geschäftsführer Matthias Schodits. Weiter werden typische westliche Frühstücksgewohnheiten unter die Lupe genommen, erklärt was die Verdauung mit einem Lagerfeuer zu tun hat und wie man den eigenen Körper von innen reinigen und stärken kann.

Alles über Superfoods

Im zweiten Teil des Buches wird das Augenmerk ganz auf Superfoods gerichtet. Ein Überblick der wichtigsten und beliebtesten Superfoods zeigt deren Wirkung, ihre Anwendung und worauf es beim Kauf dieser ankommt. Außerdem beinhaltet dieser Part uraltes Wissen ayurvedischer Superfood-Mischungen und hält praktische Tipps, Morgenrituale und Frühstückspläne bereit.

63 vegane Superfood-Frühstücksrezepte

Da Superfoods sehr vielseitig anwendbar sind, wurden 32 leidenschaftliche BloggerInnen mit an Bord geholt, die anhand von 63 leckeren Superfood-Frühstücksrezepten zeigen, was sich mit Superfoods so alles anstellen lässt. Von ayurvedischen Smoothies, Frühstücksideen für unterwegs, wärmenden Winter- und grünen Frühjahrs-Bowls bis hin zu sommerlichen Brunch-Rezepten bleiben keine Frühstückswünsche offen. Denn so unterschiedlich die Geschmäcker, so vielfältig sind auch die Kreationen, die sich mit Superfoods zum Frühstück zaubern lassen.

Blick ins Buch: <http://bit.ly/2dB9UVG>

Verlag: myMorawa von Morawa Lesezirkel GmbH
ISBN: 978-3-99057-288-7 (Paperback) / Preis: € 19,90 inkl. MwSt
ISBN: 978-3-99057-289-4 (Hardcover) / Preis: € 29,90 inkl. MwSt
ISBN: 978-3-99057-290-0 (e-Book) / € 6,99 inkl. MwSt

Erscheinungstermin: November 2016

Aktuell hier erhältlich:

MYMORAWA

<https://www.mymorawa.com/self-publishing/gestaltung/publizieren/?books/ID48613/Dein-Fruehstueck>

AMAZON

https://www.amazon.de/Dein-Fr%C3%BChst%C3%BCck-mit-Ayurveda-Superfoods/dp/3990572881/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1478594729&sr=1-1

LEHMANN'S. DE

<http://www.lehmans.de/shop/sachbuch-ratgeber/37010841-9783990572887-dein-fruehstueck>

AYURVEDA101.at

<https://www.ayurveda101.at/feinstoff/buch-dein-fruehstueck-mit-ayurveda-superfoods>

Bildmaterial zum Download

<https://www.feinstoff.com/bildmaterial-feinstoff-buch/>

<https://www.feinstoff.com/downloads>

Bildrechte: Feinstoff

Über Feinstoff

Feinstoff wurde im Mai 2012 mit Sitz in Wien gegründet und beschäftigt derzeit acht MitarbeiterInnen. Das österreichische Unternehmen ist auf Ayurveda sowie die Herstellung und den Vertrieb von Superfood-Produkten spezialisiert. Neben dem Vertrieb der selbst entwickelten Produktlinien agiert Feinstoff als Distributor für internationale innovative Food-Marken und beliefert derzeit ca. 2000 Verkaufsstellen. In Zusammenarbeit mit Lieferanten und Partnern wird streng auf biologische Produkte und eine nachhaltige Herstellung geachtet. Geschäftsführerin Verena Bernhard ist diplomierte Ayurveda-Therapeutin. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema „Nahrung ist Medizin“. Das ayurvedische Wissen um die Wirkung von Nahrungsmitteln bildet die Grundlage für die Entwicklung aller Produkte.

Rückfragehinweis

Feinstoff Vertriebs GmbH
Ursula Melchhammer

Marketing & PR Manager
Freundgasse 13/1
1040 Wien
presse@feinstoff.net, www.feinstoff.com

