

*Über Daniela Dihsmair
Daniela ist systemische Trainerin/Coach
und Sport Mental Coach. Danielas Themen
sind Persönlichkeitsentwicklung, mentales
Training, Hirnforschung, Hypnose, Bewegung
und Ernährung.
Sie schreibt zu diesen Themen einen Blog
und liebt Bücher.
Daniela stellt euch hier Titel
vor, die sie inspiriert haben.
Mehr unter
<http://freiwasser.com>*



LESELUST mit DANIELA



LESELUST

Das Mixer-Kochbuch: 100 super-leichte, super-gesunde Rezepte glutenfrei und vegan

von Tess Masters

Tess Masters alias The Blender Girl ist eine bekannte Food-Bloggerin, die den Mixer liebt. Da sie selbst durch eine Gluten- und Laktoseintoleranz zum gesunden Kochen kam, sind ihre Rezepte vollwertig, vegan und glutenfrei, oft sogar roh, nuss-, soja-, mais- und zuckerfrei. Smoothies, Desserts und Suppen finden sich in diesem Kochbuch genauso wie Hauptmahlzeiten, die zumindest eine gemixte Komponente enthalten.

Verlag: AT Verlag (26. Januar 2015) – Taschenbuch: 224 Seiten – Preis: € 19,90 – ISBN: 978-3038008392

Smoothies & Powerdrinks für Ausdauersportler

von Caroline Cornfine

Dieser Ratgeber bietet neben Basiswissen zum Thema Sporternährung 50 Rezepte und viele praxisorientierte Tipps. Der Smoothie wird hier als Energielieferant vor dem Training, zur Regeneration, zum Abnehmen oder zur Unterstützung des Immunsystems eingesetzt.

Verlag: spomedis (1. September 2016) – Taschenbuch: 240 Seiten – Preis: € 17,95 – ISBN: 978-3955901097



Buchbewertung

Der Untertitel „super-leichte, super-gesunde Rezepte glutenfrei und vegan“ machte mich neugierig. Bereits im Vorwort lädt die Autorin dazu ein, bei Hunger direkt das Gerät anzuschalten und loszulegen. Schön wär's – denn die Zutatenlisten der Rezepte sind lang und überbieten sich an Zutaten, die ich nicht standardmäßig zu Hause habe. In meinem ersten Impuls, einfach loszumixen, bin ich gebremst. Dabei ist das doch der Vorteil eines Mixers, oder? Wer Zeit hat, vorab ein Rezept auszuwählen, die Zutaten frisch zu besorgen und direkt zu verarbeiten, der wird dieses Buch sicher lieben, denn die Rezepte sind zum Teil sehr spannend.



Buchbewertung

Caroline Cornfine hat bereits einige Ernährungsratgeber für Ausdauerathleten geschrieben. Und auch dieses Werk überzeugt: Die Autorin kann Ernährungsgrundlagen schnell auf den Punkt bringen und bietet mit wenigen Zutaten tolle Smoothies an. Jeder Powerdrink ist dabei einem bestimmten Zweck zugeordnet (zum Beispiel Regeneration, Abnehmen, für das Immunsystem). Auch grafisch spricht der Ratgeber in seiner Schlichtheit und Übersichtlichkeit sicher jeden an, der schnell und einfach kurze Inspirationen für den Essensalltag sucht. Eine klare Empfehlung!