



# Leseprobe

Beate Çağlar

## **Achtsamkeit und die Kunst des bewussten Essens**

Mit vegetarischen und veganen Rezepten für alle unsere Sinne - Mit einem Vorwort von Nele Neuhaus

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,99 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 11. April 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Achtsam essen: Der Weg zu mehr Leichtigkeit und Lebenskraft**

Schnell noch im Gehen etwas essen, mit vollem Mund zurück an den Schreibtisch, abends ein Fertiggericht warmmachen: Selbst für unsere Mahlzeiten gönnen wir uns oftmals keine Pause vom Stress des Alltags – doch gerade hier können wir kleine Oasen der Ruhe einbauen, unser Leben wirksam entschleunigen und unsere Gesundheit entscheidend fördern. Wie wir durch achtsame Ernährung krankmachendes Stress-Essen vermeiden, Körper und Geist wieder miteinander verbinden, zu innerer Ruhe kommen und unserem Organismus wertvolle Energie zuführen, zeigt Beate Çağlar. Mit über 50 Rezepten und vielen kleinen Achtsamkeitsübungen wird es möglich, während des Einkaufens, Kochens und Essens die Kraft des Augenblicks zu erfahren und mit allen Sinnen zu genießen.



### **Autor**

## **Beate Çağlar**

---

Beate Çağlar ist Wirtschaftsjuristin in Führungsposition bei einer renommierten, internationalen Unternehmensberatung, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Darüber hinaus ist sie zertifizierte Ernährungsberaterin und Trainerin für Kommunikationspsychologie. Der Fokus ihrer Ernährungsberatung liegt auf der Art und Weise, wie wir essen, und den damit verbundenen Auswirkungen auf unser körperliches Wohlbefinden.

Beate Çağlar

Achtsamkeit  
*und die Kunst des*  
bewussten Essens

