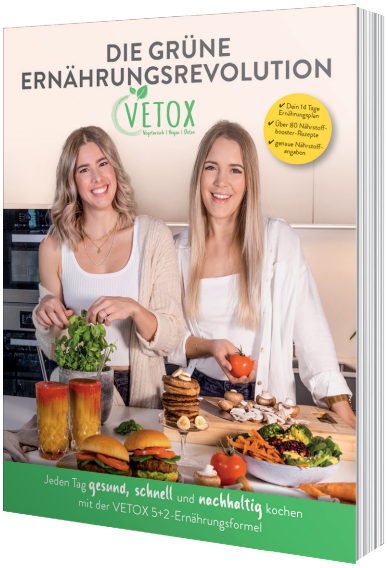
Medieninformation



VETOX … DIE GRÜNE ERNÄHRUNGSREVOLUTION!

Gesund vegetarisch-vegan kochen für alle mit dem neuen VETOX-Kochbuch

Anna Lena & Marie-Sophie aus Bonn sind zwei Foodies aus Leidenschaft. Gemeinsam wollen sie die „grüne Küche" 2022 revolutionieren. Auf ihrer VETOX-Plattform und der App gibt es täglich frische, nährstoffreiche Rezepte, Live-Cooking und Coaching und viele wissenschaftliche Details über pflanzliche Ernährung. Was sie mit ihrem Online-Start-up mit inzwischen Tausenden von Nachahmer*innen erfolgreich vorgelegt haben, wird durch das Kochbuch **VETOX – Die grüne Ernährungsrevolution** erweitert.

Aus dem Inhalt des Buches:

- VETOX – die Philosophie: Schnell, nachhaltig, entgiftend durch die 5+2-Formel – wir machen gesunde Ernährung für alle Menschen einfach
- Ein Buch für alle Bedürfnisse (laktose- und glutenfrei, Meal-Prep, Nährstoff-Booster, Blitzrezepte etc.)
- 14 Tage vegetarisch-veganer Ernährungsplan (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Smoothie etc.) und Nachhaltigkeitstipps („So viel Fleisch, Wasser, CO_2 gespart … so viele Küken gerettet …")
- Über 80 vegan-vegetarische Rezepte, genaue Angaben von Nährstoffen bei jedem Rezept, nützliche Utensilienlisten, Skeptiker-Rezepte (für die absoluten Fleischfans)

Mit Ernährungswissenschaftlern und Medizinern haben die Autorinnen über ein Jahr an ihrer „VETOX-5+2-Formel" gebastelt. Sie garantiert, dass der Körper durch die Kombination von vegetarischer und veganer Ernährung extrem viele Antioxidantien, Vitamine und Mineralien erhält und so nebenbei und regelmäßiger entgiftet (detoxt).

Das Feedback ihrer Kunden spricht für sich: Über 70 % der Anwender*innen berichten bereits nach 14 Tagen vetoxen von einem deutlich verbesserten Lebensgefühl!

»Wir sind zwei Gute-Laune-Menschen und engagierte Foodies durch und durch!«

VETOX –
DIE GRÜNE ERNÄHRUNGSREVOLUTION!
Preis: 19,97 €, FID Verlag, Bonn. ISBN-Nummer: 978-3954431779, 192 Seiten, gebunden.

Anna Lena Stegemann … Betriebswirtschaftlerin (B.Sc.), Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und vegan/vegetarische Ernährungsberaterin. Die Leidenschaft zum gesunden Kochen entwickelte sie bereits als Kind und experimentierte mit Zutaten und Gewürzen. Bei VETOX steht sie vor allem für die psychologische Seite hinter dem Essen: Motivation, emotionales Essen und die Macht der Gewohnheiten.

Marie-Sophie Jesko … Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin (B.Sc.), Agricultural and Food Economist (M.Sc.) und vegan/vegetarische Ernährungsberaterin. Sie glaubt fest an die „ungeheure Macht der Ernährung" und will diese für jeden zugänglich machen. Bei VETOX steht sie vor allem für die wissenschaftliche Seite der vegetarischen/veganen Ernährung und probiert mit Kollegen und Ernährungsmedizinern immer wieder Neues aus der nährstoffreichen Pflanzenküche aus.

Pressekontakt:
Medienbüro Andrea Thoma
Wilhelmstr. 44, 63512 Hainburg
Fon (+49) 61 82-89 86 823
Mobil 0170-290 97 44
info@ath-medien.de

Pressetext zur Veröffentlichung freigegeben. Wir bitten um einen Nachweis (Kontakt s. links). Text (und weitere Medien-Informationen), Fotos und Videos zum Download auf **www.vetox.de/PR** im Pressebereich. Für Nachfragen, Interview-Wünsche mit den Autorinnen etc. stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sollten Sie ein Rezensionsexemplar benötigen, wenden Sie sich bitte ebenfalls an unser Medienbüro.
Weitere Informationen unter: **www.vetox.de** und **www.vetox.de/kochbuch**.