



DIE GRÜNE ERNÄHRUNGSREVOLUTION!

Gesund vegetarisch/vegan kochen für alle!

Mit der neuen 5+2-Formel von VETOX... das geht schnell, ist klimafreundlich und hält nachweislich fit und gesund

Das sind Anna Lena Stegemann & Marie-Sophie Jesko aus Bonn. Sie wollen die „grüne Küche“ revolutionieren und haben mit ihrem VETOX-Konzept und dem neu entwickelten „5+2“-Prinzip (5-mal vegetarisch/2 vegane Detox-Tage pro Woche) bereits Tausende von begeisterten Nachahmern gefunden! VETOXEN mit Anna Lena und Marie geht schnell, leicht und ist dabei noch super gesund.

Die beiden attraktiven Foodies haben bei einer Ernährungsmesse in London „die Koryphäen der Ernährungsmedizin“ und deren neue, wissenschaftliche Studien über die unbestreitbar positiven Effekte pflanzenbasierter Ernährung kennengelernt. Schnell war klar: Diese Erkenntnisse wollen sie mit vielen teilen, denn jeder soll die Chance haben, sich so gesund, einfach und dazu noch nachhaltig zu ernähren. Ihre Devise: Lecker „grün“ essen für jeden! Mit Ernährungswissen-



schaftlern und Medizinern haben sie über ein Jahr an ihrer „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 leichter und regelmäßiger entgiftet (u. a. vom tierischen Eiweiß). Das Feedback ihrer Kunden spricht für sich:

*Über 70% der Anwender*innen berichten bereits nach 14 Tagen vetoxen von einem deutlich verbesserten Lebensgefühl!*



Jetzt gibt es VETOX als eigenes multimediales Ernährungsuniversum – Buch, App, Online-Plattform, Live-Cooking und persönliches Coaching. Wie geht VETOX? Ganz einfach, sagen Anna Lena und Marie-Sophie.



Anna Lena: »Ich habe die VETOX-Rezepte in einem Selbstversuch ausprobiert, obwohl ich vorher ein absoluter Fleisch-Junkie war. Das Zubereiten der Mahlzeiten geht super schnell. Das ist mir als Businessfrau wichtig. Deshalb würde ich mich für VETOX entscheiden: Unser 'grünes' Kochen nach Anleitung (Buch, Plattform, Coaching) schafft ein positives Lebensgefühl, es ist nachhaltig und schmeckt dabei auch noch extrem lecker.«



Marie-Sophie: »Als Ernährungswissenschaftlerin habe ich immer nach einem optimalen, gesunden Ernährungskonzept gesucht. Es sollte unbedingt gesund und vegetarisch sein, und dabei entgiftend wirken. Deshalb würde ich mich für VETOX entscheiden: Durch unsere 5+2-Formel und die vielen Nährstoffe, die der Körper erhält, ist diese Ernährung extrem gesund, und damit auch ein Garant für ein längeres Leben. Happy Aging aus dem Kochtopf sozusagen.«

Das ist mir als Businessfrau wichtig. Deshalb würde ich mich für VETOX entscheiden: Unser 'grünes' Kochen nach Anleitung (Buch, Plattform, Coaching) schafft ein positives Lebensgefühl, es ist nachhaltig und schmeckt dabei auch noch extrem lecker.«

Das ist mir als Businessfrau wichtig. Deshalb würde ich mich für VETOX entscheiden: Durch unsere 5+2-Formel und die vielen Nährstoffe, die der Körper erhält, ist diese Ernährung extrem gesund, und damit auch ein Garant für ein längeres Leben. Happy Aging aus dem Kochtopf sozusagen.«



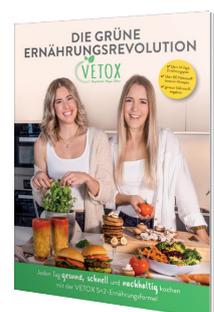
»Wir sind zwei Gute-Laune-Menschen und engagierte Foodies durch und durch!«

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.

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, CO₂ 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)



VETOX
„DIE GRÜNE ERNÄHRUNGS-REVOLUTION“

Preis: 19,97 €, FID Verlag, Bonn.
ISBN-Nummer: 978-3954431779

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

Presstext zur Veröffentlichung freigegeben. Wir bitten um einen Nachweis (Kontakt s. links). Text, Fotos und Videos zum Downloaden auf www.vetox.de/PR.
Weitere allgemeine Informationen zu VETOX: www.vetox.de und www.vetox.de/kochbuch