



[Bastienne Neumann](#)

## Essen mit Bauchgefühl

### Mit 12 einfachen Methoden zur intuitiven Ernährung

„Eine gesunde Beziehung zu Ernährung kommt ohne Verbote und Gebote aus.“ – so lautet das Motto von **„Essen mit Bauchgefühl“**, einem Kochbuch mit **60 leckeren Rezepten** für jeden Tag, kombiniert mit theoretischen Hintergründen zu ernährungspsychologischen Ansätzen und praktischen Tipps für den Alltag. Auf **176 Seiten** zeigt dieses Buch einen innovativen Ansatz, wie gesunde Ernährung und Gewichtsabnahme auch ganz ohne Regeln und Verbote auskommt.



Die übersichtliche und leicht verständliche theoretische Einleitung erklärt, was Ernährungspsychologie bedeutet und wieso der Ansatz im Kopf der richtige für eine gesunde Lebensweise ist. Verständnis des eigenen Ernährungsverhaltens und eine gesunde Beziehung zum Körper sind dabei die zentralen Themen. Die Umsetzung folgt in **praktischen Tipps, Motivationshilfen, Achtsamkeitsübungen** und einem **umfangreichen Rezeptteil**. Die Rezepte im Buch helfen, zurück zum Genuss zu finden und ohne Verzicht zum ganz persönlichen Idealgewicht zu gelangen. Alle Zutaten sind einfach zu bekommen, die Rezepte sind leicht nachkochbar. Von verschiedenen Frühstücksvariationen über Lunch, Feierabendküche und süße Speisen ist alles dabei, denn: Erlaubt ist, was schmeckt!

Über die Autorin: Die **Ernährungswissenschaftlerin** und **Expertin im Bereich Ernährungspsychologie** Bastienne Neumann erklärt, was intuitive Ernährung bedeutet. Sie ist bekannt durch ihren [Blog](#) „**Ernährungspsychologie leicht gemacht**“ und ihren erfolgreichen **gleichnamigen Podcast**, mit dem Sie über **10.000 Menschen** erreicht. Nach einer Sportverletzung und der damit verbundenen fehlenden Bewegung nahm Sie selbst drastisch zu und hat jetzt, dank Ihrer Methoden, wieder eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper aufgebaut.

[Bastienne Neumann](#)

## Essen mit Bauchgefühl

### Mit 12 einfachen Methoden zur intuitiven Ernährung

ISBN 978-3-8310-3731-5  
176 Seiten, 212 x 240 mm  
Mit ca. 65 farbigen Fotos  
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.