

BUCHPRÄSENTATION UND VERKOSTUNG

Pia Rödlach

ACTIVE FOOD

Das individuelle Ernährungskonzept

Von der leidenschaftlichen Köchin zur Ernährungsexpertin



Das Experimentieren mit verschiedensten Zutaten und das Kreieren von neuen, leckeren Rezepten ist seit langem ein fixer Bestandteil im Leben der Autorin. Als Ernährungscoach und Trainerin im Bereich Functional Training und Pilates spielt für sie das Bewusstsein für Gesundheit eine große Rolle.

Die optimale Kombination von richtiger Ernährung und Bewegung sichert die Basis für einen gesunden Lifestyle.

ACTIVE FOOD ist ein Leitfaden für diese moderne Ernährungsweise und beinhaltet viele passende Rezeptideen. Dabei ist es wichtig, dass alle Informationen für jeden verständlich auf den Punkt gebracht werden. Die Rezepte können alle mit frischen

und regionalen Produkten zubereitet werden und erfordern keine besonderen Kochkenntnisse.

ACTIVE FOOD ist ein Buch, das theoretische Inhalte und Rezeptideen optimal kombiniert.

**Samstag, 21. September 2019,
11.00 - 14.00 Uhr**

**TYROLIA BUCH · PAPIER INNSBRUCK
Maria-Theresien-Straße 15**

