

Buchvorstellung: „Fitness Food & Body Training“ von Doris Hofer (at Verlag)



Heute stelle ich euch eine weitere Neuheit in meiner Buchsammlung vor: „Fitness Food & Body Training“ von Doris Hofer, erschienen im at Verlag.

Da ich selbst ein großer Fitness-Fan bin und bei aller Nascherei auch auf meine Ernährung achte, hat mich dieses Buch sofort angesprochen.

Doris ist auch unter dem Namen „The squatgirl“ bekannt. Sie schreibt einen [gleichnamigen Blog](#) (auf Türkisch, Deutsch und Englisch!), hat bereits ein Buch veröffentlicht und hilft seit vielen Jahren zahlreichen Menschen erfolgreich zu mehr Fitness und gesünderer Ernährung.



Inhalt

t In diesem Buch bietet sie neben einem Wochenplan, (Yoga-)Übungen für ein gutes Körpergefühl und mehr Fitness auch viele Rezepte an, die von Annabella Realini Bengtsson entwickelt wurden.

Zu Beginn geht sie auf die häufigsten Fehler ein, die man bezüglich Ernährung, Sport und einer Ernährungsumstellung machen kann und gibt praktische Tipps, wie man zum Beispiel Heißhunger vermeidet und eine Umstellung angehen kann.

Sie geht auf verschiedene Lebensmittel ein, ob diese gut oder eher nicht so gut sind, gibt Tipps zu Meal Prep für den Berufsalltag und ermutigt vor allem, sich mit dem eigenen Körper anzufreunden, ihn zu respektieren und nicht als hässlichen Feind zu betrachten, weil er nicht den eigenen Perfektionsansprüchen genügt.

Die **Rezepte** sind sinnvoll gegliedert in FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN, ABENDESSEN, GESUNDE DESSERTS, ZWISCHENMAHLZEITEN für Energie vor dem Sport und für die Regeneration nach dem

Sport.



Dann folgen eine Einführung ins HOME GYM, Infos zu Fettabbau und Muskelaufbau und zur Herangehensweise ans Training. Der folgende 7-Tage-Trainingsplan liegt dem Buch zusätzlich als kleines Poster bei, das man sich aufhängen kann. Zum Schluss stellt Doris Yoga-Übungen und die Faszienrolle vor.

Bunte Sommerrollen



ERGIBT 1 PORTION (2 ROLLEN)

FÜR DIE SAUCE
2 EL. Erdnüsse

FÜR DIE SOMMERROLLEN

ZUBEREITUNG

- Die Reisnudeln nach Anleitung kochen. Das Gemüse in feine Streifen schneiden, die Kräuter grob hacken. Die Reisblätter 1 Minute in warmes Wasser legen beziehungsweise gemäß Packungsanleitung zubereiten. Ich empfehle, die Reisblätter nacheinander ins Wasser zu tunken, damit sie nicht zusammenkleben. Zum Trocknen auf ein sauberes Küchentuch legen und dann mit dem Gemüse, den Sprossen und den Kräutern füllen, die Fächer füllen und die Blätter zusammenrollen.

- Für die Sa-
- maschine
- Die Roller

Ich hab
Lac
mittle

ERNÄHRU

Mit diesem
mit Vitamin
Ladung sei
Pflanzenst
nur in Pfla
früchten, G
der sekund
betont wer
vor Alterun
sorgen Ca
dungsherr
zende Wirk
schützen d
schädliche
Mungoboh
der Blutge

Kostprobe?

Sehr lecker klingen der winterliche Hirsebrei, die Bunten Sommerrollen mit Erdnusssauce, das Kartoffelgratin mit Cashewcreme, die Süßkartoffel aus dem Ofen oder die gesunden Pralinen aus Datteln, Haselnüssen und Kakao. Vor dem Sport eine Energiekugel mit Haferflocken, Cashews und Kaffee? Auf jeden Fall! Und nach dem Sport eine Erdbeer-Mandelmilch oder vegetarisches Sushi!



Ich kannte weder den Blog noch die Autorin, bevor ich das Buch in der Hand hatte. Aber anhand der Berichte von Lesern, die vorne im Buch abgedruckt sind, sieht man, dass ihre Methode aus Sport und Ernährung, wie sie sie vorlebt, erfolgreich zu sein scheint.

Doris ermutigt ihre Leser mit viel Optimismus und guter Laune, etwas zu verändern, Freude an Bewegung zu entwickeln und auf den eigenen Körper zu hören, damit man sich in ihm wohlfühlt.

Wer sich gerne mehr bewegen möchte, sich gesünder ernähren will oder auch nur neue Fitness-Rezepte sucht, für den ist dieses Buch (oder auch Doris' Blog) mit Sicherheit eine Hilfe!

Habt ihr Vorbilder oder Bücher, die euch helfen, euch mehr zu bewegen oder gesünder zu essen? Schreibt mir doch einen Kommentar, wer euch inspiriert oder motiviert!

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Doris Hofer, Annabella Realini Bengtsson:

[Fitness Food & Body Training](#)

Mit praktischem Wochenplan, Rezepten und Übungen

ISBN 9783039020652

Broschur mit Klappe, 224 Seiten

20,00 Euro

*** Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in
Form einer Buchvorstellung und Verlinkung zu Verlag und Blog
