

Gisele Bündchen: Mit diesen 100 Rezepten zu mehr Wohlbefinden!

Supermodel Gisele Bündchen veröffentlicht ihr Buch „Nourish“ mit 100 gesunden Rezepten für eine ausgewogene Ernährung und Lebensstil.



USA - Das Supermodel Gisele Bündchen, bekannt für ihren Einfluss in der Modewelt, hat ihr neues Buch „Nourish“ veröffentlicht, das nun auch auf Deutsch erhältlich ist. Dieses Werk, das in den USA bereits in den Bestsellerlisten rangiert, enthält 100 gesunde Rezepte, die auf der Philosophie eines ausgewogenen Lebensstils basieren. Wie **oe24.at** berichtet, zeigt Bündchen, dass ihr Ansatz für Wohlbefinden und Balance nicht nur einen gesunden Körper, sondern auch eine gesunde Seele umfasst. In der Einleitung des Buches teilt sie ihre eigene Reise zu einem gesünderen Lebensstil, die nach gesundheitlichen Problemen einen radikalen Wechsel in ihrer Ernährung und Lebensweise erforderte.

„Nourish“ ist nicht nur ein Kochbuch, sondern auch eine Anleitung für ein achtsames Leben. Bündchen ermutigt Leser, bewusste Essensentscheidungen zu treffen und gemeinsame Essenserfahrungen innerhalb der Familie zu schaffen. Ihre Rezepte sind einfach und zielen darauf ab, nährstoffreiche Zutaten wie Gemüse, mageres Protein und gesunde Fette einzubeziehen. Laut **brigitte.de** bietet sie auch kinderfreundliche Varianten und praktische Tipps zur Essensplanung, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Gisele Bündchen setzt auf Flexibilität in der Ernährung und fördert die Idee, dass Essen nicht nur der Nahrungsaufnahme dient, sondern vor allem auch Glück, Energie und Zufriedenheit fördern sollte.

In ihrem neuen Buch gibt die dreifache Mutter auch Einblicke in ihre alltäglichen Essgewohnheiten und Rezepte, die den Bedürfnissen ihrer Familie gerecht werden. Zum Beispiel die Zubereitung von Açaí-Bowls oder Bete-Rucola-Salat, die alle auf nährstoffreiche und unkonventionelle Zutaten setzen. Bündchen betont, dass Gesundheit ein ganzheitlicher Prozess ist, der achtsames Essen, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf umfasst. Ihr Credo: „Mein Körper ist mein Tempel, und mein Tempel ist mir heilig.“

Details	
Ort	USA
Quellen	• www.oe24.at • www.brigitte.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at