



## **PRESSEINFORMATION**

### **Corona und die aktuelle Kalorien-Krise**

Corona ging an niemandem spurlos vorüber. Weniger dramatische, dennoch schwerwiegende Auswirkungen finden sich jetzt auch auf den eigenen Hüften. Homeoffice und Ausgangsbeschränkungen haben deutliche Spuren hinterlassen. Zeit für die Bikini-Figur-Initiative von Michaela Hansl!

Die gerade überstandene Krise lastet noch schwer auf den heimischen Waagen. Essen-Zustellung, Heimkino und so manchem süßen Glückhormon sei Dank. Doch jede Krise ist eine Chance! Darum lässt die Sommersaison nicht allein in den Baumärkten und Gartencentern beginnen. Sondern auch in Euren Küchen!

Das fordert Diplom-Ernährungs-Coach und Sporttrainerin Michaela Hansl jetzt in ihrem neuen Kochbuch. „Healthy & Happy in 7 Tagen!“ lautet dabei das Motto. Primär geht's darin aber nicht ums Abnehmen, sondern um eine gesündere Ernährung. Der Gewichtsverlust stellt sich dabei von selber ein – als willkommener Nebeneffekt sozusagen.

### **Basenfasten modern und nachhaltig interpretiert**

Basierend auf dem traditionsreichen Konzept des Basenfastens hat Michaela Hansl verblüffend unkomplizierte Rezepte für jede Mahlzeit und jeden Tag der Woche entwickelt. Gesund und schonend zubereitet, mit saisonalen Zutaten aus regionaler Bioproduktion. Aber ohne leidvolles Kalorienzählen. „Ich mag überhaupt nicht vom Fasten reden,“ erklärt Michaela Hansl, „mein Kochen schmeckt, ist gesund und macht glücklich – mit Genuss!“

Denn richtige Ernährung hat nichts mit Selbstquälerei zu tun. Ganz im Gegenteil, so Hansl weiter: „Gesundes Essen ist ein Genuss und Genuss macht glücklich. Glückliche leben einfach besser und länger.“ Ein Ansatz, der für die vierfache Mutter auch bei Kindern perfekt funktioniert. Denn wer gegen Junkfood und Co. gewinnen möchte, der muss eine schmackhafte Alternative bieten. Mit Michaela Hansls neuem Kochbuch lässt sich die Kalorien-Krise jetzt erfolgreich meistern.

## Die Köchin der Stars

Michaela Hansl kocht laufend für zahlreiche Größen des internationalen Show- und Musikbusiness. Unter anderem für die Rockveteranen von AC/DC, die Chanteuse Carla Bruni und Songwriter George Ezra, aber auch für heimische Stars wie Rainhard Fendrich, Anna Netrebko und Yusif Eyvazov. Sie leitet ihr eigenes Event-Catering-Unternehmen, macht Ernährungstrainings für Erwachsene und Kinder, hat einen Verlag gegründet und arbeitet gerade an der Entwicklung ihrer neuen Lebensmittel-Produktlinie.

Michaela Hansl „**Healthy & Happy in 7 Tagen**“

€ 19,90 / 60 Seiten

Healthy & Happy Verlag

Wien 2020

ISBN 978-3-9504908-0-0

Bestellen in jeder Buchhandlung oder unter: [www.healthyandhappy.at/verlag/](http://www.healthyandhappy.at/verlag/)

*(Ca. 2.350 Anschläge inkl. Leerzeichen)*

## **PRESSEKONTAKT:**

**sheepless kreativagentur**

christoph kneitschel

e-mail: [c.kneitschel@aon.at](mailto:c.kneitschel@aon.at)

tel.: +43 (0)1 585 70 63, +43 699 12053405

**HEALTHY & HAPPY | CATERING**

MICHAELA HANSL, AKAD. BVT | WEIDECKERSTRASSE 34 | A-3004 RIEDERBERG

WEB: [WWW.HEALTHYANDHAPPY.AT](http://WWW.HEALTHYANDHAPPY.AT) | E-MAIL: [MICHAELA.HANSL@HEALTHYANDHAPPY.AT](mailto:MICHAELA.HANSL@HEALTHYANDHAPPY.AT) | FON: +43 664 42 17 811

BANKVERBINDUNG: VOLKSBANK | IBAN: AT66 4300 0404 9896 3012 | BIC: VBOEATWW | UID: ATU69160338