



Sasha Walleczek
Die Walleczek Methode für Ihr Kind
Richtig essen leicht gemacht
 180 Seiten, 16,5 x 22 cm, 100 fbg. Abb.
 Ueberreuter € 19,95
 ISBN 978-3-8000-7427-3



Die Ernährungsberaterin Österreichs kocht jetzt Ihre Kinder ein

Feines für Ihren Nachwuchs

Sasha Walleczek ist ein Phänomen. Mehr als 350.000 Ihrer Bücher wurden verkauft. Viele konnten mit der Walleczek-Methode durch Ernährungsumstellung ein neues und gesünderes Leben beginnen.

Nun hat die bekannteste Ernährungsberaterin Österreichs ihre Methode für Kinder weiterentwickelt.

Eltern stehen immer wieder vor unbeantworteten Fragen beim Thema Ernährung für ihre Kinder: Wie kann ich mein Kind dazu bringen, Gemüse zu essen? Was tun bei anderen Essgewohnheiten bei Omi und Opa? ... Sasha Walleczek hat ihr Buch genau nach diesen Gesichtspunkten aufgebaut. Sie erklärt, wie Eltern die Ernährung für ihre Kinder optimal zusammenstellen sollen, worauf sie achten müssen, und gibt zahlreiche praxisnahe und erprobte Tipps für den Alltag.

Außerdem in diesem Buch: Über 40 neue Rezepte, die Kindern sicher schmecken – so wird richtig essen leicht gemacht!



Sasha Walleczek

Die Ernährungsberaterin, Autorin und TV-Moderatorin wurde in Kitzbühel geboren. Das Diplom zur Ernährungstherapeutin hat sie in London am renommierten Institute for Optimum Nutrition erhalten, wo sie danach auch unterrichtete. Den Magister hat sie an der Wirtschaftsuniversität in Wien erworben und danach mehrere Jahre in Asien und den USA gelebt und gearbeitet. Seit 2004 hat

Sasha Walleczek eine eigene Praxis für Ernährungsberatung in Wien:
www.walleczek.at

2008 wurde Sasha Walleczek in der Kategorie „Gesundheit, Wellness, Reise, Sport“ und 2009 in der Kategorie „Kochbuch“ von der österreichischen Leserschaft zum Buchliebbling gewählt.

Gibt es eine Beziehung zwischen Kochen, Liebe und Partnerschaft?

Christian Wrenkh,
 Veronika Trubel
Vom Kochen und vom Lieben
 208 Seiten,
 14,3 x 21,5 cm,
 30 s/w-Abb.
 Ueberreuter
 € 19,95
 978-3-8000-7437-2



Natürlich gibt es sie, diese Beziehung, und sie ist älter als der Kochlöffel und zwingender als Sex: Einfach nicht umzubringen, nicht einmal durch die Koch-Clowns im TV.

Dieses Buch ist das Missing Link zwischen Kochbuch und dem wirklichen Leben: Trost für Butterfreunde mit Margarinefrauen, Rat für Leidende und Hoffnung für Beziehungs-Frostis vor ihrer Fertigpizza. Auf alle Fälle ein witziger Eye-Opener für das Zusammenleben und Wohlbefinden! Essen im Stehen, Essen im Gehen, Essen auf Rädern: Wir kriegen, was wir gerade noch aushalten. Oder wir lesen dieses Buch.



Viktor Siegl,
 Rudolf Steurer
Die besten Weine Österreichs 2009/2010
 200 S., 10 x 21 cm,
 200 fbg. Abb.
 Ueberreuter € 9,95
 978-3-8000-7432-7

Seit 1997 präsentieren die Weinexperten Viktor Siegl und Rudolf Steurer »Die besten Weine Österreichs«. Auch heuer wieder werten sie für ihre erfolgreiche Buchserie die Ergebnisse der wichtigsten nationalen und internationalen Leistungswettbewerbe aus. Gleichzeitig stellen sie auch jene Weine vor, die sich durch ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis auszeichnen. Mit den aktuellen Ab-Hof-Preisen aller prämierten österreichischen Weinbaubetriebe.

UEBERREUTER