

Vegan ohne Hype- aufgeklärt, mutig und praktikabel zur pflanzlichen Ernährung mit neuem Buch | Kernen

Pressemitteilung von: Mindfulplate

Kernen, 07. Oktober 2019. Das neue Sachbuch von Dr. Sebastian Steinemann, dem Pflanzenforscher mit Leidenschaft für Lebensmittel und Tiere, zeigt Menschen einen neuen und einfachen Weg zu klimafreundlicher, pflanzlicher Ernährung.

Vegan ohne Hype- der wissenschaftliche Leitfaden zur intuitiven pflanzlichen Ernährung ist das Erstlingswerk des Autors. Darin kombiniert Dr. Steinemann neueste Erkenntnisse zu veganer Ernährung, pflanzlichem Protein und die Power der eigenen Intuition und Einzigartigkeit zu einer zeitgemäßen Methode. Der Autor räumt mit vielen Mythen der Ernährung auf. Der Leser erfährt, ob es „low carb“ oder doch besser „low fat“ sein soll, ob pflanzliches Protein ausreicht um gesund zu sein, wieviel davon am besten ist um abzunehmen oder welche Lebensmittel wirklich satt und glücklich machen.

Leicht verständlich & für jeden geeignet entrollt sich der Leitfaden des Autors zu einer Ernährungsweise ohne Verbote, Diäten oder starre Regeln. Egal ob Einsteiger oder Profi, Mischköstler, Vegetarier oder Veganer- das Buch nimmt alle an die Hand, die langfristige Wohlfühlernährung entdecken und Ziele erreichen wollen.

Für 2019 ist ein weiteres Buch in Arbeit, welches vegane Ernährung, Sportwissenschaft und Mindset zu einem Leitfaden für Sportler kombiniert.

Kontakt

Dr. Sebastian Steinemann

Blumenstraße 36

71394 Kernen

Telefon (nur via Whatsapp wegen Auslandsaufenthalt):

+49 (0)163 7359781

Email info@mindfulplate.de

Internet www.mindfulplate.de

Über Dr. Sebastian Steinemann

Seine Promotion in Pflanzenzüchtung, Genetik und Molekularbiologie gibt ihm das fachliche Know-How. Die Arbeit in der Nutzpflanzenforschung bedeutet Erfahrung in der angewandten Wissenschaft und hilft, die vielen Informationen aus Wissenschaft und Praxis in das richtige Licht zu rücken.

Als Autor von wissenschaftlichen Publikationen in peer-reviewed Fachzeitschriften hat Dr. Steinemann eine gute Vorstellung davon, was es heißt, Wissenschaft zu machen und diese zu veröffentlichen. Dementsprechend kann er publizierte Erkenntnisse sehr gut für die Leser in nützliche Einzelteile zerlegen und Unnützes aussortieren.

Dr. Steinemann hat sich das Lebensziel gesetzt, anderen Orientierung und Durchblick zu geben, auf dem oft vernebelten und verschleierte Weg zu einer pflanzlichen Lebensweise. Zurzeit lebt er die Überzeugung, auf seine Intuition und das Herz zu hören in Vietnam. Von dort gibt er Impulse, damit Menschen ihr Leben und Ihre Ernährung mutiger und mündiger gestalten.

Zusätzliches Material wie Autorenfotos und Buchfotos in druckfähiger Auflösung zur kostenfreien Verwendung oder eine Leseprobe erhalten sie hier:

<https://www.mindfulplate.de/presse/>

Rezensionsexemplare des Buches (digital oder print) schicken wir bei Bedarf umgehend raus.