

„Für immer zuckerfrei" Meine Glücksrezepte mit Anastasia Zampounidis

09.08.2018 09:11

Gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin beeinflussen Lebensmittel gezielt unsere Organe – und haben damit wesentlichen Einfluss auf unsere Stimmung. Anastasia Zampounidis erklärt, welche Gerichte zu welchen emotionalen Bedürfnissen passen. So bereiten Suppen, Salate, Hauptspeisen, Desserts und Smoothies nicht nur dem Gaumen Freude, sondern auch dem Gemüt. Seit über einem Jahrzehnt verzichtet Anastasia Zampounidis auf Zucker und hat dafür ein Vielfaches an Energie und Lebensfreude gewonnen.

Sie stellt aus ihrem Buch „Für immer zuckerfrei" am Mittwoch, dem 19. September 2018 um 19.30 Uhr in der Gemeindebücherei ihre, natürlich zuckerfreien, Glücksrezepte vor.

Anastasia Zampounidis, Jahrgang 1968, begann ihre TV-Karriere beim Musiksender MTV. Es folgten Moderationen für WETTEN DASS...? SIXX TV und ZDF NEO. Zuletzt deckte sie im Namen des ZDF als WISO-Konsumagentin regelmäßig Verbraucherfallen auf unter anderem in der Dokumentation DIE ZUCKERFALLE.

Eintritt: 12,00 €

Foto: Copyright Tomas Rodriguez.