



Gabi Weiss
LA PURA VIDA
Das Kochbuch für Frauen
176 Seiten
Hardcover, 19,0 x 24,5 cm
EUR 29,00, ISBN 978-3-7088-0821-5 !
Kneipp Verlag
Erscheinungstermin: 15. September 2022

Frauen sind gut darin, sich um andere zu kümmern. Manchmal ist es aber an der Zeit, sich erst einmal selbst liebevoll zu umsorgen. "Nimm dir, was dir zusteht" ist das Credo in Europas einzigem Resort nur für Frauen, *la pura women's health resort* im niederösterreichischen Kamptal, und gleichzeitig die Botschaft dieses Buches. Die Profis des Gesundheits- und Frauenhotels zeigen, wie dies mit mehr Selfcare, Achtsamkeit und richtiger Ernährung gelingen kann: [La Pura Vida](#) von [Gabi Weiss](#) ist ein liebevolles Gesundheitskochbuch, das voller Frauenweisheit steckt!

DAS KOCHBUCH FÜR UNS FRAUEN

Fühlen wir uns im eigenen Körper wirklich wohl? Eine heikle Frage, die vermutlich nur wenige von uns mit einem beherzten „Ja“ beantworten würden. Eher mit „Na ja ...“ oder mit „Eigentlich schon, aber ...“. Und das heißt in vielen Fällen: „Nein, es geht mir gerade nicht so gut.“ Aber wer von uns gibt das schon gern zu? Hier dürfen Sie, denn in [La Pura Vida](#) von [Gabi Weiss](#) geht es nur um uns Frauen! Um unsere Bedürfnisse, unsere Gesundheit, um unseren Körper und unsere Seele. Beide sollen sich rundum wohlfühlen!

- Ausgleichende Genussküche für mehr Kraft und Energie
- Die besten Selfcare-Tipps von den Gesundheitsprofis nach neuesten Erkenntnissen der Gender-Medizin
- Das perfekte Geschenk für alle Frauen, die sich Gutes tun wollen

BLICK INS BUCH

Milch und Semmeln waren früher, die moderne F.X.-Mayr-Kur ist der Beginn zu einem neuen Lebensabschnitt: Sie bringt den Darm in Schwung, stärkt das Bewusstsein für achtsame Ernährung und Bewegung und sorgt für ein völlig neues Lebensgefühl.



Worauf kommt es bei der F.X.-Mayr-Kur speziell für Frauen an?

"Viele gesundheitliche Probleme hängen mit dem Darm zusammen. Da Frauen ein schwächeres Verdauungssystem haben als Männer und schwere Kost schlechter verdauen können, haben wir eine frauenspezifische F.X.-Mayr-Kur entwickelt. Zur persönlichen Therapieplanung kommt eine individuelle Analyse und Diagnostik. Wir gehen auf das Denken, Fühlen und die Körperwahrnehmung der Frauen ein. Der Therapieplan ist ganz auf Frauen abgestimmt, auf ihre Bedürfnisse, ihre Hormone, ihren Lebensabschnitt. Ich schaue mir die Körperhaltung an, die Bauchform und ertaste dann, wie sich der Darm anfühlt – er erzählt Bände."

Dr. Manfred Zauner, Arzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt auf manuelle Medizin, Akupunktur und TCM

Aus: La Pura Vida, Gabi Weiss, KNEIPP Verlag 2022

ÜBER DIE AUTORIN

[Gabi Weiss](#) ist Autorin und Stylistin. Erst als Creative Director, dann als Producerin beim Film, findet sie schließlich zu ihrer ersten Liebe zurück: dem Schreiben. Die Idee zu einem Kochbuch als Charity-Projekt wird ein Bestseller: »Haubenküche zum Beispreis«.

Ein Dutzend Bücher später entdeckt sie eine neue, alte Liebe: Fotostyling für stimmungsvolle Kochbücher. Mit diesem Buch vereint sie beide Leidenschaften.



Rückfragehinweis:

Mag. Pia Buchner

Leitung Presse, PR und Marketing

Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria

Tel. +43 1 512 88 08-83 | Mobil +43 (0)664 814 46 90

pia.buchner@styriabooks.at

www.styriabooks.at