



Pascale Neuens

## Wie sich das Leben lieben lässt - Mit TCM zu einer gesunden Balance

464 Seiten

Hardcover, 19 x 24,7 cm

EUR 48,00

ISBN 978-3-7088-0842-0

Kneipp Verlag

ET 07. September 2023

14 Jahre lang war Pascale Neuens Architektin, bis sie das Leben 2012 auf eine aufregende Reise Richtung Bekömmlichkeit einlud. Davor quälten sie viele Lebensmittelunverträglichkeiten, ständige Infekte und ein extremes Müdigkeitssyndrom. Die Begegnung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) war eine Initialzündung, durch die die Autorin und TCM-Ernährungsexpertin zu ihrer persönlichen Wohlfühlernährung fand.

In ihrem ersten, sehr edel designten TCM-Buch **Wie sich das Leben lieben lässt** macht **Pascale Neuens** mit über 200 Rezepten Lust, sofort mit der Ernährung nach TCM zu starten. Alle Rezepte sind nach Jahreszeiten gegliedert und größtenteils glutenfrei. Die zum Teil persönlichen Texte rund um den Lebensstil komplettieren die am Familientisch ausprobierten Gerichte.

»Es ist Zeit, unsere Ernährung nicht nach Ernährungstrends zu richten, sondern nach unseren individuellen Bedürfnissen.« Pascale Neuens

**Sperrfrist 07.09.**

## ESSEN ALS BASIS EINES GLÜCKLICHEN LEBENS

Stell dir vor, du kochst nach TCM und keiner merkt es! **Pascale Neuens** gelingt es mit ihrer modernen und bunten Küche, Appetit auf die bekömmlichen Gerichte der Traditionellen Chinesischen Medizin zu machen - kreativ in unsere europäische Küche und unsere Jahreszeiten übertragen! Ihre liebevollen Texte und klugen Tipps lassen uns bewusstwerden, wie wichtig es ist, unserem Körper das zu geben, was er wirklich braucht. So kann das Essen die Basis eines gesunden Lebens werden!

- Das schönste und umfassendste Kochbuch zum Thema TCM
- Überraschende Rezepte, exklusive Ausstattung, edles Design
- Über 200 saisonale Rezepte, größtenteils glutenfrei

## BLICK INS BUCH



Sehr einladungstauglich -  
Kohlrabiravioli handgemacht!



Bring Farbe in Dein Leben –  
roter Hummus mit Pommes frites!

*"Genau darum geht es in diesem Buch: Liebe, Freude & Fülle – Essen als Basis (d)eines glücklichen Lebens. Denn dein gutes Essen sorgt Stück für Stück dafür, dass du dich selbst auch wieder gut verträgst. Kümmere dich um deine Bedürfnisse und entdecke, was in dir steckt, und es beginnt zu fließen – auf allen Ebenen.*

*Ich wünsche dir viel Freude mit meinen Rezepten und Geschichten.*

*Mögen sie dein Leben reicher und magischer gestalten."*

*Pascale Neuens, Wie sich das Leben lieben lässt. Kneipp 2023*

## DIE AUTORIN IM GESPRÄCH



## ÜBER DIE AUTORIN

**Pascale Neuens** hat als Architektin für viele Jahre Räume gestaltet. 2012 entdeckte sie aus einer gesundheitlichen Notlage heraus die TCM und absolvierte anschließend die Ausbildung zur Ernährungsberaterin nach TCM. Seitdem kreiert sie wunderbare Rezepte und ist den Ursachen für Disharmonien im Körper auf der Spur.

Foto: Karin Hackl

