Buchvorstellung: Erfolgreiche Umstellung auf Vitalkost-Ernährung

Ein Release-Event mit Informationsaustausch und roh-veganem Gourmet-Dinner

Die als Vital- oder Rohkost bezeichnete Ernährungsweise mit einem hohen Anteil möglichst frischer, naturbelassener und ungegarter pflanzlicher Nahrungsmittel gewinnt gerade in Deutschland immer mehr Anhänger. Damit verbunden sind vielfältige Fragen zur praktikablen und gesunden Ernährungsumstellung. Diesen Fragen stellt sich das neue Ernährungsprogramm von Stefan Kutter: "Erfolgreiche Umstellung auf Vitalkost-Ernährung - So wechseln Sie einfach, sicher und genussvoll zu einer wirklich gesunden Ernährungsweise".

Der Verkaufsstart der Printversion wird in Europas führendem Restaurant für vegane und rohe Gourmetküche, dem "La Mano Verde" mit einem rohköstlichen 3-Gänge Menü gefeiert: am 17. November ab 17 Uhr. Das Buch ist die erste Veröffentlichung in der Reihe "Topform leicht gemacht" in der gesundheitsrelevante Themen wie Ernährung, Bewegung, Entspannung und innerer Ausgleich im Zusammenhang behandelt werden. Der Autor beschreibt das Vitalkost-Buch als einen Leitfaden und Ratgeber zur schrittweisen Erhöhung des Vitalwertes der täglichen Nahrung. Es zeigt, wie die Vitalkost funktioniert, was es beim Einstieg zu beachten gilt und wie die Umsteller auch dauerhaft gesund mit Genuss dabeibleiben können.

Die digitalen Versionen des Buches sind bereits seit Juni 2013 auf Amazon und der Webseite des Autors erhältlich. Die Kritiken der Leser und Anwender spiegeln die Hauptaugenmerke des Ernährungsprogramms wieder: der Praxisteil zeigt einfach machbare Umstellungsschritte und Rezepte aus günstigen, meist lokalen Zutaten. Alle Zubereitungen sind ungekocht und frei von Gluten (Klebeeiweiß aus Getreide) und Tierprodukten. Der Wissensteil zeigt die Hintergründe und Motivation zur Vitalkost, aber auch die Herausforderungen auf fundierte und inspirierende Weise. Mit dieser Mischung aus Aufklärung und Anleitung richtet sich das Programm an gesundheitsbewusste Menschen aller Altersgruppen mit Interesse an vitalkräftiger vegetarischer und veganer Ernährung.

Der Einzelhandelsverkauf des Buches startet exklusiv in den Filialen der veganen Supermarktkette "Veganz-wir lieben Leben" am Folgetag des Release-Events. Ab Januar 2014 kommen dann weitere ausgewählte Händler hinzu. Dank der freundlichen Unterstützung des La Mano Verde, wo bereits Vorreiter wie Markus Rothkranz und Victoria Boutenko ihre Bücher vorgestellt haben, können die Tickets für das Release-Event für 29,90EUR angeboten werden. Das Event startet mit einem Vitaldrink-Empfang um 17 Uhr, gefolgt von einer Keynote des Autors über die wichtigsten Erkenntnissen aus dem Buchprojekt und einer Gesprächsrunde über die Herausforderungen der vitalen Ernährungsform. Um 18 Uhr wird das 3-gängige Gourmet-Dinner mit rohköstlichen Kreationen der preisgekrönten La Mano Verde - Karte serviert. Anschließend besteht Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen und zur Buchsignatur.

Der Ticketverkauf startet am 17. Oktober um 17 Uhr - genau einen Monat vor dem eigentlichen Event - auf der Autorenhomepage: http://stefankutter.de/09/event
Wer schon vorab im physischen Buch blättern möchte, für den liegen 2 Exemplare aus der Vorserie im La Mano Verde in der Uhlandstr. 181, 10623 Berlin aus.

Pressekontakt

Digital & Wiesen Online Marketing

Frau Jacqueline Volk
Leobschützer Str. 48
13125 Berlin

digitalundwiesen.de/
kontakt@digitalundwiesen.de

Firmenkontakt

Stefan Kutter

Herr Stefan Kutter
Alexanderstr. 7
10178 Berlin

stefankutter.de/
mail@stefankutter.de

Stefan Kutter ist Managementberater, ärztlich geprüfter Ernährungsberater und zertifizierter Life Coach. In der Reihe "Topform leicht gemacht" werden die Erkenntnisse aus der Forschungs- und Beratungsarbeit des Autors knapp und verständlich zusammengefasst.

Das Spektrum der Beratungs- und Coachingarbeit reicht von Wirtschaftsberatung mit den Schwerpunkten Innovationsmanagement und Unternehmensgründung bis zu Gesundheits- und Selbstentwicklungsthemen wie Ernährung, Bewegung und innerer Ausgleich.

Neben dem persönlichen Coaching veranstaltet Stefan Kutter Seminare und Workshops und gibt Fachvorträge.

Homepage: www.stefankutter.de

Anlage: Bild

Topform leicht gemacht
Stefan Kutter
Erfolgreiche Umstellung auf Vitalkost-Ernährung
So wechseln Sie einfach und sicher zu einer natürlich-gesunden Ernährungsweise
| Mit 22 leckeren Basisrezepten |
Vitalkost-Ernährung
www.stefankutter.de