



Über die Autorin

Michaela Weber (Jahrgang, 1985) ist geprüfte Präventionsberaterin - geprüfter Gesundheitscoach und zertifizierte Fitnesstrainerin. Sie ist eine sehr vielseitige Persönlichkeit, sucht die Abwechslung und hat in ihrem bisherigen Berufsleben schon unterschiedliche Branchen und Berufe kennengelernt. Michaela ist eine Frau, vollgepackt mit Ideen, Leidenschaften und einer ordentlichen Portion Lust, „Neues“ zu entdecken und zu erleben. Sie geht durch die Welt als leidenschaftlicher Essensmensch, Naturliebhaberin, Kommunikationsmensch, Abenteuermensch, Bewegungsjunkie und Reisebegeisterte. Mit der Gründung von wertebewusstART möchte sie Dinge entwickeln, die das Leben der Menschen verbessern oder verschönern.

Mit ihrer Arbeit als Ernährungsautorin, Gesundheitsgestalterin und Bloggerin liebt sie es, Dinge anders zu machen und daraus entstand ihr erstes Ding „wertebewusstART Ernährungskochbücher“.

Widmung

Dieses Buch ist eine Widmung an die Menschen, die keine Angst davor haben, die Welt zu verändern. Es ist für die Menschen, die es lieben, ihre eigenen Begeisterungstürme zu leben und den Mut haben, andere Wege zu gehen. Danke an die Zweifel und das Selbstvertrauen. Danke an die Wut und die Leidenschaft. Danke an die Enttäuschung und an die Liebe. Danke an meinen geliebten Menschen für die wertvolle Unterstützung. Danke an meinen verbundenen Menschen für das immer offene Ohr. Allesamt die besten Wegbegleiter.

Michaela Weber

wertebewusstART[®] Ernährung
Die einfachste Art Ernährungsbewusstsein zu leben.

Saisonmonat MAI

© 2023 Michaela Weber

ISBN Softcover: 978-3-347-96610-9

*Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany*

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhalt

S.10	<i>Leitgedanken und Werte</i>
S. 11-15	<i>Das wertebewusstART® Fundament</i>
S. 16-17	<i>„mitMach“ Aufgabe für Deine persönliche Weiterentwicklung.</i>
Seite 18-19	<i>wertebewusstART Ernährung - wie funktioniert's?</i>
Seite 20-21	<i>Mai Woche 1 Menüplan - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste</i>
Seite 22-35	<i>Gerichte - Paradies Drink, Bunte Mischung, Das volle Korn, Kohl-Leckerei, Natürlicher Gaumenschmaus, Solanum ala Vollkorn, Der Hülsenfrüchtler</i>
Seite 36-37	<i>Mai Woche 2 Menüplan - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste</i>
Seite 38-51	<i>Gerichte - Paradies Drink, Bunte Mischung, Pois chiches, Blumenkohl ala Kokos, Fenchel Tomaten Pasta, Vegetariano Verde, Rapunzelsuppe</i>
Seite 52-53	<i>Mai Woche 3 Menüplan - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste</i>
Seite 54-67	<i>Gerichte - Paradies Drink, Bunte Mischung, Urkorn meets Vielfalt, Gmias Schmankerl, Schatzkiste, NudelKnaller, AckerSchmaus</i>
Seite 69-69	<i>Mai Woche 4 Menüplan - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste</i>
Seite 70-83	<i>Gerichte - Paradies Drink, Bunte Mischung, Spargel Lecker, Saison Pasta, Rote Liebe, Erdbirn Gaumenfreude, Mundgenuss</i>
Seite 84-85	<i>„mitMach“ Aufgabe - dein Gesundheitsbewusstsein</i>
Seite 86-92	<i>Humorvolle Lebensmittelgeschichten für mehr Gesundheitswissen</i>
Seite 93-94	<i>Literatur- und Webverzeichnis</i>