



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, Abenteuer Mensch, Bewegungsjunkie, Ideenkopf und Reisebegeisterte. Mit der Gründung von wertebewusstART® möchte sie Gesundheitsbewusstsein für Körper, Geist und Umwelt in die Mitte der Gesellschaft tragen.

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 SEPTEMBER

© 2023 Michaela Weber

ISBN Softcover: 978-3-384-01172-5

*Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 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>September Woche 1 Menü- Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste</i>
Seite 22-35	<i>Gerichte - Smoothie Bowl, Rokoko, Pilztopf, Nudeln ala Auberginen Tomaten Pesto, Cauliflwoer, Poivronz farcis, Creme Schmankerl</i>
Seite 36-37	<i>September Woche 2 Menü - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste</i>
Seite 38-51	<i>Gerichte - Smoothie Bowl, Rokoko, Korn, Soul Soup, Welcome Asia, Vegetariano Pasta, Blumenkohl mit Nuss Leckerei</i>
Seite 52-53	<i>September Woche 3 Menü - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste</i>
Seite 54-67	<i>Gerichte - Smoothie Bowl, Rokoko, Spinatpasta, Melanzani, Tofu Like, Gurke badet im Korn, Crema die pere</i>
Seite 68-69	<i>September Woche 4 Menü - Vorbereitete Einkaufsliste & Vorratsliste</i>
Seite 70-83	<i>Gerichte - Smoothie Bowl, Rokoko, Risotto Spinat, Brokkoli Apfel Sup- pe, Veggie Fun, Spaghetti Pilz Pfännchen, Zucchini Spinat Salat</i>
Seite 84-85	<i>„mitMach“ Aufgabe für Dein Gesundheitsbewusstsein.</i>
Seite 86-93	<i>Humorvolle Lebensmittelgeschichten für mehr Gesundheitswissen</i>
Seite 94	<i>Literatur- und Webverzeichnis</i>