

Pressemitteilung 27.07.2017

Vegane Ernährung ohne auf sein saftiges Steak zu verzichten? DAINU-VEGAN macht es möglich!

Ohne Mangelerscheinungen und Nahrungsergänzungsmittel: Kompletter Körper- und Psyche-Reset in nur 5x7 Tagen mit DAINU-VEGAN. Dieser innovative Ernährungsplan von Dantse Dantse schmeckt nicht nur fantastisch, sondern verbrennt auch Fett, baut Muskeln auf, bekämpft Krankheiten und macht glücklich.



So sexy und cool kann vegane gesunde Ernährung sein! „Wir sind alle Veganer“, so Dantse Dantse, Ernährungsberater, Coach und Deutschlands bekanntester Ratgeberautor mit afrikanisch inspiriertem Touch. In seinem neuen „Referenzbuch der veganen Ernährung für Fleischliebhaber“ zeigt er, warum vegane Ernährung nicht nur etwas für Vegetarier und Veganer ist! DAINU-VEGAN ist eine zeitweise vegane Ernährung minus Weizen- und Zuckerprodukte. Dieser Ernährungsplan erneuert in nur 5x7 Tagen im Jahr den Geist und den Körper radikal! Ein krankheitsbekämpfender Ernährungsstil, der den Stoffwechsel ankurbelt, Zivilisationskrankheiten vorbeugt, sie bekämpft oder gar heilt. Und dazu super schmeckt!

Mangelerscheinungen durch vegane Ernährung...

Die Nachteile einer rein veganen Ernährung für die Gesundheit sind die Mangelerscheinungen durch unzureichende Aufnahme wichtiger Nährstoffe, wie Proteinen, Vitaminen B12, B2, B6, B9 (Folsäure), Calcium, Eisen, Zink, Aminosäuren und Omega-3 Fettsäuren. Viele Veganer sind gezwungen Nahrungsergänzungsmittel und angereicherte Präparate einzunehmen, um den Mangel auszugleichen. Das Problem aber ist, dass die meisten dieser Produkte industriell hergestellt werden und bestimmte chemische und maschinelle Prozesse durchlaufen, die diese, egal was behauptet wird, nicht mehr natürlich machen. Viele dieser Produkte enthalten Schadstoffe und haben langfristig gesehen noch viel schlimmere Nebenwirkungen für die Gesundheit, als eine dauerhafte Ernährung mit konventionellem Fleisch. Somit verliert die vegane Ernährung ihren Wert als gesunde Ernährung. Dazu kommen häufig viele Lebensmittel, die Weizen und Zucker enthalten, was die vegane Ernährung nicht unbedingt nutrazeutisch macht.

...sind mit den Power- und Superfood-Lebensmitteln in diesem Buch Geschichte!

Dantse Dantse teilt sein umfangreiches Wissen über die tropischen Lebensmittelschätze Afrikas, die reichhaltige Nährstoffquellen sind. Neue und bisher unbekannte Superfoods werden vorgestellt – wie zum Beispiel Teff, Saba-Saba oder Djansang – aber auch bekannte Power-Lebensmittel mit ihren gesundheitsfördernden Eigenschaften detailliert besprochen – wie Avocado, Moringa oder Okra.

Dantse Dantses magische Gesundheitssauce „DIFO – DANTSE IMMUN FORTE“, basierend auf einer Vielzahl heilender Power-Kräuter, macht DAINU-VEGAN zu einem Geschmacksparadies. Eine Sauce, die den Stoffwechsel rockt! Die das Immunsystem stärkt, Fett schmelzen lässt, antibakteriell wirkt, die inneren Heilsoldaten in Position bringt, Stress bekämpft und glücklich macht. Die Sauce wärmt den Körper regelrecht. Ein Vitamin- und Mineralstoffcocktail, der magisch schmeckt und die Gesundheit stärkt.

DAINU-VEGAN – macht gesund, aktiv, schlank, muskulös, frei, glücklich und schmeckt dabei super!

Mit den angefügten DAINU-VEGAN-Nährwerttabellen ausgewählter Lebensmittel kann sich jeder einen veganen Ernährungsplan erstellen, der seinen Nährstoffbedarf vollständig deckt – ohne externe Hilfe, ohne Kopfschmerzen, ohne zu rechnen, ohne künstliche Produkte – und so seinen Körper und seine Körperfunktionen in 35 Tagen erneuern und sich selbst neue Energie geben. In diesen 35 Tagen wird man Zeuge:

- einer erstaunlichen Umwandlung des „Ich“
- eines überraschenden Verschwindens vieler (Zivilisations-) Krankheiten und anderer körperlicher Beschwerden
- eines spontanen Rückgangs von Stress, Migräne, Kopfschmerzen, psychosomatischer Leiden und depressiver Stimmungen
- eines beachtlichen Gewichtsverlustes, trotz sattgeessenen Bauchs
- einer sichtbaren Verbesserung der Hautstruktur
- eines unglaublichen Glücksgefühls
- einer neugewonnenen Liebe zu Lebensmitteln
- einer deutlichen Energie- und Leistungssteigerung
- einer rasanten Steigerung der Potenzkraft und der Libido
- eines ausgeprägten Muskelaufbaus ohne große sportliche Aktivitäten, fast im Schlaf, durch Nahrungsmittel, die Muskeln von allein aufbauen
- eines intensiven Gefühls von Fitness, Energie und Lebensfreude

Das Buch kann man über jede Buchhandlung beziehen, sowie auf der Verlagshomepage www.indayi.de oder bei amazon.de und anderen online-Buchshops.

Bibliographische Angaben

Erschienen am 12.07.2017 bei indayi edition. ISBN 978-3-946551-97-3. Taschenbuch, 380 Seiten, 21,99€. Auch erhältlich als E-Book.

Bei Interesse senden wir Ihnen sehr gerne ein Rezensionsexemplar zu, auch schnell als pdf oder epub per Email.

Der Autor steht gerne für Interviews zur Verfügung.



Der Autor

Dantse Dantse ist gebürtiger Kameruner, hat in Deutschland studiert und lebt seit über 25 Jahren in Darmstadt. Er ist Vater von fünf Kindern, eine Art von Mensch, die man üblicherweise Lebenskünstler nennt. Unkonventionell, frei in seiner Person und in seiner Denkweise, unabhängig von Etabliertem, das er aber voll respektiert.

Als Kind lebte er mit insgesamt 25 Kindern zusammen. Sein Vater hatte drei amtlich verheiratete Frauen gleichzeitig, alle lebten in einer Anlage zusammen. Da bekommen Werte, wie Geben, Teilen, Gefühle, Liebe, Eifersucht, Geduld, Verständnis zeigen uvm. andere Akzente, als in einer sogenannten „normalen“ Familie. Diese Kindheitserlebnisse, seine afrikanischen Wurzeln, der europäische Kultureinfluss auf ihn und seine jahrelangen Coachingerfahrungen lassen ihn manches anders sehen, anders handeln und anders sein, das hat etwas Erfrischendes.

Als erster Afrikaner, der einen in Deutschland einen Buchverlag, indayi edition, gegründet hat und als unkonventioneller Autor schreibt und veröffentlicht er gerne Bücher die seine interkulturellen Erfahrungen widerspiegeln, Bücher über Werte und über Themen, die die Gesellschaft nicht gerne anspricht und am liebsten unter den Teppich kehrt, die aber Millionen von Menschen betreffen, wie zum Beispiel Homosexualität in Afrika, weibliche Beschneidung, Sexualität, Organhandel, Rassismus, psychische Störungen, sexueller Missbrauch usw. Er schreibt und publiziert Bücher, die das Ziel haben, etwas zu erklären, zu verändern und zu verbessern – seien es seine Ratgeber, Sachbücher, Romane, Kinderbücher oder politischen Blog-Kommentare.

Inspiziert von seinen Erkenntnissen und Kenntnissen aus Afrika, die er in vielen Lehren gelernt hat, von seinen eigenen extremen Erfahrungen und Experimenten – wie z.B. der übertriebene Aufnahme von Zucker, um die Wirkung auf die Psyche zu untersuchen – von wissenschaftlichen Studien und Forschungen und von Erfahrungen aus anderen Teilen der Welt hilft er durch sein Coaching sehr erfolgreich Frauen, Männern und Kindern in den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Karriere, Stress, Burnout, Spiritualität, Körper, Familie und Liebe. Mit Dantse Dantse meistert man sein Leben!

Tausende von Menschen verdanken Dantse Dantse durch seine Bücher oder persönliches Coaching ihre Gesundheit. Seine Ratgeber sind ein „MUST HAVE“ für Veganer, Vegetarier und Fleischliebhaber. Mit seinem interkulturellen Schatz bereichert er seine Leser mit neuen Akzenten, wie kaum ein anderer Ernährungsautor und bringt Menschen dazu, sich neu zu entdecken und neue Erkenntnisse zu sammeln.

Sein Motto ist es, Menschen glücklich zu machen und dies geht nur mit der Liebe. Die Liebe zu sich selbst, die Liebe, seinem Körper etwas Gutes zu tun, die Liebe zu dem, was man isst, ja, die Liebe zu Lebensmitteln.

Sein unverwechselbarer Schreibstil, geprägt von seiner afrikanischen und französischen Muttersprache, ist sein Erkennungsmerkmal und wurde im Text erhalten und nur behutsam lektoriert.

Pressekontakt

indayi edition
Roßdörfer Str. 26
64287 Darmstadt

www.indayi.de

info@indayi.de