

## Pressetext

# VEGAN BODY RESET

Raus aus Übergewicht, Schmerzen und Entzündungen



### 30 Tage, die dein Leben verändern

Alex Flohr lebt sein zweites Leben. Sein erstes endete fast in der Katastrophe, bewegungsunfähig stationär in einem Krankenhaus an einem Schmerztropf. Als selbstständiger Straßenbaumeister hatte er sich jahrelang nur noch von Fast Food ernährt. Das Ergebnis waren 135 Kilo auf der Waage, schweres Asthma und eine multiple Entzündung des Bewegungsapparats. Das Ganze ging mit hohem Blutdruck, beginnender Diabetes und einer massiven Fettstoffwechselstörung einher. Anfang 30 war er, als feststand, dass er schnellstmöglich sein Essverhalten ändern musste.

Seinen Speiseplan stellte Alex Flohr konsequent um: Er ernährte sich vegan und nahm nur noch so viel zu sich, bis er satt war. In 14 Monaten konnte er damit unglaubliche 50 Kilogramm Gewicht verlieren. Er machte eine Ausbildung zum Ernährungsberater, verkaufte einige

Jahre später seinen Handwerksbetrieb und begann, sich damit zu beschäftigen, wie man mit veganem Essen richtig viel Spaß am Leben haben kann. Seine deftigen Kochrezepte fanden in den sozialen Medien schnell eine riesige Zahl an Fans.

Die Rezepte für einen totalen Reset der eigenen Gesundheit und seine persönliche Geschichte teilt er nun in diesem Buch mit allen, die wieder zurück in ein gesundes, normales, bewegliches Leben wollen.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-297-1, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A),

192 Seiten, Format 19 × 24 cm, 80 Fotos, Hardcover

Text: Alexander Flohr, Food-Fotografie: Hubertus Schüler,

Erscheint am 15. Dezember 2023



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Lena Vaßen, [lv@bjvv.de](mailto:lv@bjvv.de), 02103 90788-24

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**