

Medienmitteilung

Marianne Botta

Mami werden – fit bleiben

Die besten Tipps zu Bewegung, Ernährung und Entspannung



208 Seiten, Broschur, Fr. 39.–
1. Auflage, Juni 2019
ISBN 978-3-03875-095-6

Medienkontakt:

Janine Blattner
Beobachter-Edition
Ringier Axel Springer Schweiz AG
Flurstrasse 55
Postfach
8021 Zürich

Tel. 058 269 20 49
janine.blattner@ringieraxelspringer.ch
beobachter.ch/buchshop

Über die Beobachter-Edition:

Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop

Gesund und fit durch die runden Monate

Zürich, 24. Juni 2019

Der neue Beobachter-Ratgeber unterstützt und begleitet Schwangere und frischgebackene Mütter in der Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt. Er bietet wertvolle Tipps zu Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Mami werden und fit bleiben ist nicht immer einfach. Wie man in den runden neun Monaten gesund und fit ist und nach der Geburt wieder zu seinem Wohlfühlgewicht findet, zeigt Marianne Botta, Ernährungswissenschaftlerin, Fitnessinstructorin und achtfache Mutter, im neuen Beobachter-Ratgeber «Mami werden – fit bleiben».

Das vielseitige Buch bietet unzählige Tipps und Angebote zu Ernährung, Bewegung und Entspannung. Dazu gibt es 60 Fitnessvideos, die speziell für das Buch gedreht wurden. Marianne Botta berichtet ganzheitlich über die verschiedenen Phasen der Schwanger- und Mutterschaft. Sie schöpft aus ihrem persönlichen Erfahrungsschatz und weiss genau, bei welchen Themen der Schuh drückt.

Die Schwangerschaft, das erste Jahr nach der Geburt, das Frau-Sein nach dem ersten Jahr mit Kind – das kostet viel Kraft, Zeit und Geduld. Botta ermutigt Frauen dazu, sich Zeit für die eigene Fitness, ihr Wohlbefinden zu nehmen und sich Sorge zu tragen. Sie macht ihnen mit diesem Buch Mut, ihren persönlichen Weg zu gehen.

Die Autorin:

Marianne Botta ist achtfache Mutter und dipl. Lebensmittelwissenschaftlerin ETH, dipl. Fachlehrerin ETH und Personal Trainerin mit etlichen Ausbildungen im Sportbereich wie Medical-Nordic-Walking-Instructorin, Fitness-Instructorin, Fascial-Fitness-Instructorin, Rücken- und Beckenbodentrainerin, Bootcamper Functional Trainer und Power Health Coach. Sie vereint die Bereiche Ernährungswissenschaft, Sport und natürlich Muttersein. Sie ist Autorin der Beobachter-Ratgeber «Bewusste Ernährung – was hilft gegen Krebs?», «Essen. Geniessen. Fit sein.», «Kinderernährung gesund und praktisch», «Mit Kindern kochen, essen und geniessen».