



20.12.2021 - 10:13 Uhr

WW launcht in Kooperation mit Hula-Hoop Influencerin Elli Hoop ein Kochbuch für einen aktiven, gesunden Alltag



Düsseldorf (ots) -

Gemeinsam mit WW hat Deutschlands erfolgreichste Hula-Hoop Trainerin Elli Hoop ihr erstes Kochbuch entwickelt: In "Elli Hoop kocht" stellt die Bestseller-Autorin 70 abwechslungsreiche und einfache Rezepte für die ganze Familie vor. Ein Großteil davon sind vegan oder vegetarisch sowie inspiriert von Ellis Lieblingsgerichten aus Mexiko und Thailand.

WW und Elli Hoop sind im wahrsten Sinne des Wortes ein "perfect match", denn was passt besser zueinander als eine ausgewogene Ernährung und gut gelaunte Bewegung? Doch für Elli war das nicht immer so selbstverständlich: Viele Jahre lang war sie selbst ein Kochmuffel, naschte gerne und ließ eine gesunde Ernährung außer Acht. Durch das Hüllern änderte sich Ellis Lebensstil komplett und sie wurde aktiver und fitter. Dabei entdeckte sie für sich selbst auch die Freude am Kochen: "Der Hula-Hoop Reifen beschreibt mein Leben ziemlich gut: Vieles läuft rund und dennoch geht es häufig auf und ab. Um dabei dennoch die Stabilität zu behalten, hat es mir geholfen, bewusste Konstanten im Alltag zu schaffen. Und ein großer Teil der Achtsamkeit gegenüber sich selbst beginnt bekanntermaßen mit der Ernährung."

Um diese Erkenntnis auch anderen zu ermöglichen, präsentiert Elli nun gemeinsam mit WW ihr erstes eigenes Kochbuch: Mit insgesamt 70 alltagstauglichen Rezepten deckt "Elli Hoop kocht" die gesamte Spannbreite von Frühstück, Mittag- und Abendessen ab. Jede Mahlzeit ist schnell wie lecker zubereitet und hält dabei lange satt. Mit einem großen Fokus auf ballaststoffreiche Zutaten liefern alle Gerichte die richtige Energie für einen aktiven Alltag. Die Rezepte verbinden unkomplizierten Genuss mit bewusstem Essen, viele sind vegetarisch oder vegan. Weizen wird reduziert eingesetzt - eiweißreicher Dinkel ist mit seinem hohen Anteil an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren der Hero für nährstoffreiche Gerichte.

Das Kochbuch richtet sich an alle, die sich gesund und ausgewogen ernähren möchten, ohne dafür lange in der Küche zu stehen. "Früher habe ich es gehasst zu kochen, sagt Elli Hoop. "Aber dank WW habe ich gelernt, wie man schnell und ohne Aufwand gesunde Mahlzeiten kocht, die der ganzen Familie schmecken." Auf den Leser warten ausgefallene Kombinationen, wie Kokos-Chia-Porridge mit Maracuja, Sauerteigbrot mit Kichererbsen-Curry-Salat und French-Toast-Auflauf mit Bananen. Doch das Buch enthält mehr als nur Rezepte: Elli spricht über ihre persönliche Perspektive auf Themen wie einen gesunden Lebensstil oder Selbstliebe und darüber wie sie es schafft, zwischen ihren Vollzeitjobs als dreifache Mutter, Unternehmerin und Influencerin motiviert und fit zu bleiben. Elli Hoop fand ihr Wohlbefinden durch einen ganz neuen Blick auf das Thema Ernährung: "Ich habe schnell verstanden, dass als Grund für eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht der Wunsch stehen muss, abzunehmen. In erster Linie möchte ich mich gesund ernähren, um gesund zu sein und um mich wohlzufühlen."

WW inspiriert mit diesem Kochbuch erneut dazu, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, mit dem Ziel eines ausgewogenen Lebensstils. Mit dem aktuellen PersonalPoints Programm ist WW zudem persönlicher denn je: Jedes Mitglied enthält einen maßgeschneiderten Plan basierend auf seinen Ernährungs- und Bewegungsvorlieben. Neu sind dabei nicht nur einige ZeroPoint

Lebensmittel wie die Avocado, sondern auch die Möglichkeit, sein Budget an PersonalPoints durch Bewegung, ausreichend Gemüse und genügend Flüssigkeit pro Tag aufzustocken.

"Elli Hoop kocht" ist ab dem 17. Dezember 2021 erhältlich im WW Shop unter <https://www.weightwatchers.de/de/shop> oder über den Buchhandel (Preis 19,99 EUR /CHF 28).

Über WW

WW (ehemals Weight Watchers) ist ein Tech-Unternehmen, das auf dem weltweit führenden kommerziellen Programm für Gewichts-Management aufbaut und bei dem der Mensch im Fokus steht. Als globale Wellbeing-Brand inspirieren wir Millionen von Menschen zu gesunden Gewohnheiten für das echte Leben. Begleitet von unserer umfangreichen App, fachkundigen Coaches und motivierenden Erlebnissen folgen die Mitglieder unserem bewährten, nachhaltigen, wissenschaftlich fundierten Programm, das sich auf Ernährung, Aktivität, Mindset und Schlaf konzentriert. Wir greifen zurück auf fast sechs Jahrzehnte Erfahrung in der Ernährungs- und Verhaltenswissenschaft, setzen auf echte menschliche Beziehungen und kreieren inspirierende Communities. Unser Ziel ist es, Wohlbefinden für alle zu zugänglich zu machen. Um mehr über den WW Ansatz für ein gesundes Leben zu erfahren, besuchen Sie bitte ww.com. Weitere Informationen über unser globales Business finden Sie auf unserer Unternehmenswebsite unter corporate.ww.com.

Über Elli Hoop

Der erfolgreiche Hula-Hoop Star mit über 340.000 Instagram-Followern hat das Hullern deutschlandweit wieder bekannt gemacht. Sie begann ihr Wissen in Kursen weiterzugeben und gründete 2019 ihren erfolgreichen Instagram-Kanal in der Hoffnung, auch dort ein paar Leute motivieren zu können. Heute ist sie die bekannteste Hula-Hoop Trainerin Deutschlands, dazu SPIEGEL-Bestseller-Autorin, Unternehmerin, Influencerin und dreifache Mutter.

Pressekontakt:

Simona Spatazza
Senior Communications Manager

E-Mail simona.spatazza@styleheads.de
Tel.: 0211-749679-29

Styleheads Gesellschaft für Entertainment
Düsseldorf mbH & Co. KG
Kaiserswerther Str. 29-31, 40477 Düsseldorf

Medieninhalte



Elli Hoop kocht ihr WW Lieblingsrezept / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/43545 / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100057373/100883149> abgerufen werden.