

## Presstext

Viele Menschen sehnen sich in der heutigen schnelllebigen Zeit danach, einen natürlichen Lebensstil zu finden, zur Ruhe zu kommen und Körper und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Wie das gelingen kann, weiß Bloggerin Xochi Balfour – ihr Ansatz: Die drei Säulen bestmöglicher Gesundheit und Vitalität sind eine vollwertige Ernährung, eine natürliche Hautpflege und die Schärfung des eigenen Bewusstseins. Xochi spricht dabei aus eigener Erfahrung: Mit einem Foodtruck haben sich sie und ihr Freund einen lang ersehnten Traum erfüllt, doch die Ernüchterung kam schnell. Nach einem Jahr war Xochi körperlich und geistig so ausgebrannt, dass sie beschloss ihr Leben grundsätzlich zu ändern. Seitdem beschäftigt sie sich auf ihrem Blog *The Naturalista* mit einem gesunden Leben im Einklang mit der Natur und teilt ihre Erfahrungen nun auch in ihrem gleichnamigen Kochbuch mit uns. Sie zeigt uns darin wie man in unserer sich immer schneller drehenden Welt mit gesunden, gluten- und laktosefreien, teils vegetarischen Rezepten, natürlichen und selbst hergestellten Schönheitskuren und einfachen Techniken für mehr Achtsamkeit, zu sich selbst finden kann – ohne eine Woche Urlaub zu nehmen oder in ein Meditationszentrum zu reisen. Das Beste daran: Die Zutaten, für ein gesünderes und glücklicheres Leben, finden sich direkt vor der Haustür!



**Xochi Balfour** arbeitete nach ihrem Abschluss in Oxford zunächst als freie Journalistin und zog mit ihrem Ehemann Ben 2011 einen gemeinnützigen Imbisswagen auf. Völlig ausgelaugt und erschöpft stellt sie nach einem Jahr fest, dass ihr Leben so nicht weitergehen kann und schrieb sich für das Studium der naturheilkundlichen Ernährungswissenschaften ein. Auf ihrem Blog *The Naturalista* beschreibt sie ihren Weg zu einem gesunden und ausgeglichenen Leben. Mit ihrem Mann betreibt sie außerdem den Supperclub *The Pura Vida Social Club*.

**KNESEBECK**  
Das besondere Buch



**Xochi Balfour**

## **Naturalista** *Wohlfühlrezepte für Körper und Geist*

**Gebunden, 256 Seiten**  
**mit 200 farbigen Abbildungen,**  
**Preis € 24,95 [D] 25,70 [A]**  
**ISBN 978-3-86873-995-4**  
**Erscheinungstermin 16. Februar 2017**

[www.thenaturalista.co.uk](http://www.thenaturalista.co.uk)  
Instagram: @xochibalfour  
Twitter: @xochibalfour

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Fotografien zum Abdruck freigegeben: S. 47, S. 50, S. 63 (alle), S. 77, S. 89, S. 96, S. 116, S. 124, S. 149, S. 162, S. 176, S. 182, S. 192, S. 201, S. 224, S. 232.

## Pressebilder

Xochi Balfour: Naturalista

Wohlfühlrezepte für Körper und Geist

# KNESEBECK

*Das besondere Buch*



**Bild 1**

Seite 47



**Bild 2**

Seite 50

Gesunde Huevos Rancheros



**Bild 3**

Seite 63

Power-Bällchen  
Step 1



**Bild 4**

Seite 63

Power-Bällchen  
Step 2



**Bild 5**

Seite 63

Power-Bällchen  
Step 3



**Bild 6**

Seite 63

Power-Bällchen  
Step 4



**Bild 7**

Seite 77

Kleine Zwischenmahlzeiten  
sind wichtig - und machen  
zu viel Spaß, um darauf zu  
verzichten.



**Bild 8**

Seite 89

Rindfleisch-Saté mit Regen-  
bogensalat



**Bild 9**

Seite 96

Buchweizennudeln mit  
gebratenem Kürbis & Roter  
Beete



**Bild 10**  
Seite 116  
Reis mit Grünkohl, Avocado & marinierter Karotte



**Bild 11**  
Seite 124  
Dips: Baba Ghanoush & Rauchiger Rote-Bete-Hummus



**Bild 12**  
Seite 149  
Kichererbsen-Blondies mit Avocado-Schokoladen-Glasur



**Bild 13**  
Seite 162  
Zucchini-Brot für jeden Tag



**Bild 14**  
Seite 176  
Grundrezept für Sauerkraut



**Bild 15**  
Seite 182  
Unendlich viele Zutaten aus der Küche haben eine wunderbare Wirkung auf Haut und Haare.



**Bild 16**  
Seite 192  
Papaya-Kiwi-Gesichts-Maske



**Bild 17**  
Seite 201  
Sheabutter-Körperpflege



**Bild 18**  
Seite 224  
Voll entfalten können wir uns am besten, wenn wir im realen Leben Verbindungen mit anderen schaffen.



**Bild 19**

Seite 232

Eine kurze Meditation täglich oder auch nur eine pro Woche bringt Körper und Seele miteinander in Einklang.



**Bild 20**

Autorenfoto

Xochi Balfour



**Bild 21**

Autorenfoto

Xochi Balfour



**Bild 22**

Autorenfoto

Xochi mit ihrem Ehemann

Ben

**Copyright:**

Rahel Weiss/Knesebeck Verlag

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.**

**Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!**