

Pressemitteilung

Zuckerfrei und gesund durch den Alltag: Lesung mit Anastasia Zampounidis bei Hugendubel

München, den 01. Oktober 2019 – Eine bewusste Ernährung ist wichtig, aber nicht immer einfach. Wer nach Tipps für einen gesunden Alltag sucht, der ist eingeladen zu einer Lesung in der Hugendubel-Filiale in Berlin-Steglitz. Dort ist am Freitag, den 04. Oktober, ab 20:15 Uhr die Ernährungsexpertin und Autorin Anastasia Zampounidis zu Gast.

Zucker versteckt sich überall und meistens in noch größeren Mengen, als man denkt. Das Bewusstsein für das süße Gift und seine Gefahren wächst stetig. Auch dank Autoren wie Anastasia Zampounidis. Am Freitag, den 4. Oktober, kommt sie zu Hugendubel nach Berlin-Steglitz und liest ab 20:15 Uhr aus „Für immer zuckerfrei“. Das Publikum erwartet Wissenswertes über gesunde Ernährung, dazu Tipps und Tricks für ein Leben ohne Industriezucker.

Glücklich essen ohne schlechtes Gewissen

Bereits in Dokumentationen für das ZDF klärte Anastasia Zampounidis über die Risiken von zu hohem Zuckerkonsum auf. In ihrem Buch „Für immer zuckerfrei“ berichtet sie über ihre persönlichen Erfahrungen als „Sugarholic“ und ihren Weg hinaus aus der Zuckerfalle. Bei Hugendubel in Berlin-Steglitz, Schloßstraße 109, erklärt die Ernährungsexpertin, wie der Süßstoff wirkt und warum wir ihn vermeiden sollten. Dazu zeigt sie leckere Rezepte für den Alltag, die auch ohne Industriezucker glücklich machen. Die Eintrittskarten zur Veranstaltung sind für regulär 12 € erhältlich. Inhaber einer kostenlosen Hugendubel-Kundenkarte zahlen 8,40 €.

Über Anastasia Zampounidis

Anastasia Zampounidis ist Fernsehmoderatorin und Autorin. Die Deutsch-Griechin moderierte unter anderem für MTV, „Wetten, dass..?“ und RTL2. In der Doku-Reihe „Wiso Konsumagenten“ berichtete sie 2016 im ZDF über die Tricks der Lebensmittelindustrie. Seit mittlerweile über 13 Jahren verzichtet Zampounidis selbst auf verarbeiteten Zucker. 2017 veröffentlichte sie ihr erstes Buch „Für immer zuckerfrei“ über ihr Leben ohne Industriezucker. Am 30. September erschienen bei Lübbe die Rezeptbücher „Für immer zuckerfrei – to go“ und „Für immer zuckerfrei – für Kids“.

Über Hugendubel

Mit deutschlandweit über 150 Filialen, Hugendubel.de, eBook.de und dem Großkundengeschäft [Hugendubel Fachinformationen](#) ist [Hugendubel](#) eines der größten inhabergeführten Buchhandelsunternehmen Deutschlands.

Als Familienunternehmen in 5. Generation bekennt sich Hugendubel eindeutig zum Buch und macht sich für die Verzahnung des Online-, Digital- und Filialgeschäfts sowohl für seine End- als auch Großkunden stark. Hugendubel ist Mitinitiator und Mitgründer der international einzigartigen und erfolgreichen toline-Allianz für das digitale Lesen made in Germany. 1893 in München gegründet, beschäftigt Hugendubel deutschlandweit 1.700 Mitarbeiter.

Weitere Informationen:

<https://presse.hugendubel.com/>

<https://www.facebook.com/HugendubelBuchhandlungen/>

https://www.instagram.com/hugendubel_buchhandlungen/

Onlineshop: <http://www.hugendubel.de/>

Großkundengeschäft: <http://www.hugendubel.info/>

Pressekontakt:

Sophie von Klot, Leitung Unternehmenskommunikation, 089-5523 3759, presse@hugendubel.de