

Mein Weg zum Wohlfühlgewicht: Die Lust am leichteren Leben

Von Peter Faulstich

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #318552 in BcherMarke: SchluterscheVerffentlicht am: 2009-09-24Erscheinungsdatum: 2009-09-24Abmessungen: 9.72 x .98b x 7.051, Einband: Gebundene Ausgabe380 Seiten | File size: 72.Mb

Von Peter Faulstich : Mein Weg zum Wohlfühlgewicht: Die Lust am leichteren Leben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein Weg zum Wohlfühlgewicht: Die Lust am leichteren Leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine neue Kche kennengelerntVon PrinzregentDas Buch ist eine Empfehlung, und ich habe den Kauf nicht bereut. Der Autor klrt auf, ohne belehrend zu sein. Die Rezepte sind gut nachzukochen und berraschen in ihrer Vielseitigkeit. Dass ich jetzt fters im Bioladen einkaufe, ist auch ein Idee, auf die mich das Buch gebracht hat.1 von 2 Kunden fanden die

folgende Rezension hilfreich. Bestes Buch zum Thema Ernährung Von Bcherwurm In meinen Augen das beste Buch zum Thema Ernährung. Es räumt mit den ganzen Fehlinterpretationen von einseitigen Diäten auf und gibt alltagstaugliche Tipps seine Ernährung auf Vollwert umzustellen. Die Rezepte sind für zwei Personen ausgelegt, machen satt und man nimmt trotzdem ab. Auch ich habe das Buch in der Klinik kennengelernt. Wer also aus einer Fastenkur kommt, findet in diesem Buch einen ausgezeichneten Ratgeber für die Zeit danach. 6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Habe den Autor live erlebt...und mich dann für das Buch entschieden Von pummelchen2004 Da ich selber zum Fasten in dieser Klinik war und seine Koch-Vorführung live erleben durfte, habe ich mir umgehend dieses Buch, noch während meiner Fasten-Zeit bestellt. Ich bin von den Rezepten begeistert und ernähre mich noch immer zu 95 Prozent vegetarisch. Wenn man sich an diese Rezepte hält, dann kann man auch prima damit abnehmen. Das Buch ist umfassend, einziger Makel ist die Zeit, die man sich für die Zubereitung nehmen muss. Aber mit ein bisschen Routine und dem Kombinieren von Mahlzeiten kann man einiges an Zeit einsparen. Und man erfährt, wie vielseitig man doch Essen zubereiten kann. Ich wandle einige Rezepte noch ab. Ich bin zufrieden mit dieser Auflage!

Produktbeschreibung Die Lust am leichteren Leben Gebundenes Buch Jeder wünscht sich einfach normal zu essen, ohne Selbstkasteiung und Schuldgefühle. Mit seinem ganzheitlichen Lebens- und Ernährungskonzept hilft Peter Faulstich diesen Wunsch umzusetzen. Er zeigt, wie jeder sein persönliches Wohlfühlgewicht erreichen kann. Das liegt genau da, wo man sich selbst körperlich und seelisch wohl fühlt und mag. Die von Faulstich entwickelte stoffwechselaktive Vollwertkost bietet neue Geschmackserlebnisse. Das Essen macht wieder Spaß, und die Lebensfreude kehrt zurück. kurz und knapp: 2. Auflage, jetzt mit Extra-Kapitel Diabetes mellitus Ganzheitliches Lebens- und Ernährungskonzept Schluss mit schlechtem Gewissen und Jojo-Effekt über 200 leckere Vollwert-Rezepte

Kurzbeschreibung Jeder wünscht sich einfach normal zu essen, ohne Selbstkasteiung und Schuldgefühle. Mit seinem ganzheitlichen Lebens- und Ernährungskonzept hilft Peter Faulstich diesen Wunsch umzusetzen. Er zeigt, wie jeder sein persönliches Wohlfühlgewicht erreichen kann. Das liegt genau da, wo man sich selbst körperlich und seelisch wohl fühlt und mag. Die von Faulstich entwickelte stoffwechselaktive Vollwertkost bietet neue Geschmackserlebnisse. Das Essen macht wieder Spaß, und die Lebensfreude kehrt zurück. über den Autor und weitere Mitwirkende Diplomkötrophologe Peter Faulstich leitet die Lehrküche der Malteser Klinik von Weckbecker. Er vermittelt den Patienten die Kunst der ausgewogenen und gesunden Ernährung. Der Schwerpunkt der Klinik liegt auf der kombinierten Heilfastentherapie und der Ernährungstherapie, sowie den übrigen klassischen Naturheilverfahren. Jede Therapie ist auf die Heilung des Kranken und Stärkung des Gesunden gerichtet, indem die eigenen Heilungs- und Regenerationskräfte mobilisiert werden.