

[DOWNLOAD] Vegan abnehmen: Mit 60 Blitzrezepten

Vegan abnehmen: Mit 60 Blitzrezepten

Von Sylvie Hinderberger
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #224117 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-17Abmessungen: 8.07 x .79b x 5.28l, Einband: Broschiert192 Seiten | File size: 52.Mb

Von Sylvie Hinderberger : Vegan abnehmen: Mit 60 Blitzrezepten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan abnehmen: Mit 60 Blitzrezepten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schne RezepteVon Giselle HartMir gefallen die Tipps und Rezepte sehr gut, habe bereits mit Erfolg und diesem Tip (abends keine Kohlehydrate) einiges abgenommen. Vielleicht fr andere nicht neu, der Tipp mit den Kohlehydraten, aber die Umsetzung in den Rezepten gefllt mir.3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessantes Thema

staubtrocken dargeboten! Von Montklamott für mich nicht Fisch, nicht Fleisch. Abnehmwillige und Veganer benötigen in der Regel nicht diese Masse an Allgemein-Informationen. Bei dem Buchtitel habe ich fälschlicherweise erwartet, dass es um den Kern der Sache geht, nämlich um das Abnehmen mit veganen Rezepten - ohne großartiges Drumherum. Die Rezepte sind zum Teil durchaus "lebensnah" und leicht in den Alltag zu integrieren, aber warum gibt es keinerlei Nährwertangaben? Für ein Buch dieser Thematik sind diese nach meinem Empfinden unerlässlich. 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Infos von Sabine Knapp Die Informationen in dem Buch haben mir gut gefallen. Ich konnte einige Tipps für mich da herausholen. Auch wenn ich manches vorher schon wusste, wurde ich hiermit bestärkt, diverse Regeln (4-Stunden-Regel, etc.) einzuhalten, um mit meiner veganen Ernährung nun noch mehr abzunehmen. Immer so wie es richtig und gut für mich ist. Die Rezepte haben mich allerdings sehr erschrocken. Demnach muss ich ja der mega Super-Vielfra sein. Ich würde von diesen "2-Personen-Rezepten" gerade mal satt werden, aber die Hälfte davon? Never! Da ich Rezepte sowieso immer nur als Anregung nehme, stört es mich nicht so sehr. Aber satt werden muss ich, daher koche ich weiterhin so viel, dass ich satt werden kann. Es ist mir höchstens eine Anregung, gaaanz langsam meine Portionen nach und nach etwas zu verkleinern.

Pressestimmen "Ein Buch für alle, die bedenkenlos zugreifen möchten." (Vegetarisch Fit) "Sehr überzeugend, schon das Lesen ist ein Vergnügen." (bella) Kurzbeschreibung Die gesündeste Diät der Welt. Kein verbissenes Kalorienzählen, sondern lustvolles Abnehmen mit Genuss. Das verspricht uns die vegane Küche. Dabei ist vegane Ernährung per se noch keine Diät, jedoch der Grundstein für ein ganzheitlich gesundes Bewusstsein in Balance mit sich selbst und der Umwelt. Mit den richtigen Tipps der Food-Autorin Sylvie Hinderberger (Intervallfasten, Verzicht auf Kohlenhydrate) purzeln die Pfunde dann fast von allein. Ziel ist dabei nicht das kurzfristige Glücksgefühl auf der Waage, gefolgt von dem berchtigten Jo-Jo-Effekt, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung, ganz ohne Eiweiß- und Mineralstoffmangel. Als prominentes Beispiel dient uns dabei Attila Hildmann, der durch die Umstellung auf vegane Kost 35 Kilo abspeckte. Mit 60 Blitzrezepten und liebevoller Gestaltung und einem kleinen Extra zum Thema Apartement Gardening, Grüns von Balkon und Fensterbank für Smoothies und Co. selber ziehen. über den Autor und weitere Mitwirkende Sylvie Hinderberger, langjährige Sachbuchautorin mit den Schwerpunktthemen Ernährung, Diät, Fitness. Lebt in München.