

[Mobile ebook] Vegan fr mich: Rezepte, bungen, Tipps Tricks

Vegan fr mich: Rezepte, bungen, Tipps Tricks

Von Nicole Fischer

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #132569 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-24Abmessungen: 10.20 x .67b x 8.62l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 23.Mb

Von Nicole Fischer : Vegan fr mich: Rezepte, bungen, Tipps Tricks before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan fr mich: Rezepte, bungen, Tipps Tricks:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch - auch fr Mnner!Von M. RummerWirklich tolles Buch mit leckeren Rezepten - auch fr Mnner!!!! Endlich ein Kochbuch mit Rezepten die leicht zuzubereiten sind und absolut lecker schmecken. Ich knnte zum reinen Veganer werden...1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. schnelle Lieferung,empfehlenswertVon Khlerschnelle Lieferung,schne Anregung fr Vegane Fans,Rezepte schnell und problemlos nach zu machen,Einleitung fr Anfnger gut beschrieben und nachvollziehbar,fr Fans empfehlenswert4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesunder Lifestyle - alles in einem BuchVon JuliaB.Besonders fr Vegan-Neulinge bietet das Buch eine tolle Einstiegshilfe. Das Buch umfasst nicht nur leckere Rezepte sondern auch wertvolle Infos frs vegane Leben und sogar Sportbungen fr Zuhause.Zu Beginn bekommt der Leser Tipps fr den Umstieg auf die vegane und gesunde Ernhrung. Sehr hilfreich kann der 21-Tage-Einstiegsplan sein.Im zweiten Kapitel dreht sie alles um Sport, Entspannung, Kraft und Flexibilititt. Mit ausfhrlichen Beschreibungen und vielen Fotos lassen sich die bungen leicht nachmachen. Zum Schluss gibt es drei mgliche Programme fr softes Anfngertraining, ein Quick-Training wenn die

Zeit mal knapp ist und ein Power-Training für Fortgeschrittene. Im letzten Kapitel findet man leckere Rezepte, z.B. für Frühstück (Müslis, Porridge, Auftriche,...), Suppen (mit allerhand Gemüse), leichte Gerichte (Salate, Currys, Gemüsepflanzen), deftige Gerichte zum Sattwerden (Lasagne, Aufläufe, Wraps, Pizza), Süßigkeiten (Kuchen, Plätzchen, Cremes) und noch vieles mehr. Insgesamt ein tolles und hilfreiches Buch, das alles enthält. Besonders geeignet für Umsteiger und für alle die ihr Leben gesünder gestalten wollen.

Kurzbeschreibung Bei vegan geht es nur um Verzicht? Von wegen! Mit über 90 leckeren Rezepten wird nicht nur vegan kochen und gesunde Ernährung zum Kinderspiel. Mit Superfoods, Sport und Spa finden Sie schnell zu mehr Energie und Ausgeglichenheit im Alltag. Mit den bebilderten Fitness- und Entspannungsroutinen werden Sie ganz einfach fit und schlank. Den Start in das vegane und gesunde Leben erleichtern der ausgeklügelte 21-Tage-Plan und viele weitere Tipps. Über den Autor und weitere Mitwirkende New York, London, Berlin Nicole Fischer ist als Beraterin für Online Marketing schon in der ganzen Welt herumgekommen. Dabei hat sich die Veganerin, Hobby-Köchin und ausgebildete Yoga-Lehrerin intensiv mit der Frage aller Fragen auseinandergesetzt: Wie bringt man im hektischen Alltag Beruf, Familie und Freizeit mit gesunder Ernährung und Fitness in Einklang? Und zwar so, dass nicht wieder neuer Stress entsteht? Im Laufe der Jahre hat sie viele leckere Rezepte, effektive Fitness- und Entspannungsroutinen und viele weitere clevere Tipps Tricks für eine nachhaltige und gesunde Lebensweise mit Wohlfühlfaktor zusammengestellt. Ein Glück für uns, dass sie uns diese jetzt alle verrät!