

[Online library] Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte fr optimale Leistung und Gesundheit

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte fr optimale Leistung und Gesundheit

Von Brendan Brazier

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #193245 in BcherMarke: Narayana; UnimedicaVerffentlicht am: 2015-10-09Abmessungen: 11.30 x 1.26b x 9.84l, Einband: Gebundene Ausgabe320 Seiten | File size: 21.Mb

Von Brendan Brazier : Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte fr optimale Leistung und Gesundheit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte fr optimale Leistung und Gesundheit:

Produktbeschreibung150 pflanzenbasierte RezepteGebundenes Buch"Brendan wei, wo drauf es ankommt! Sein Ernhrungsplan fhrt zum Erfolg."Tony Horton, Erfinder des internationalen Bestseller-Fitnessprogramms P90X150 vegane, vollwertige, auf der Grundlage der Thrive-Philosophie entwickelte Rezepte mit hoher Nhrstoffdichte: Dieses Kochbuch erweckt die von Brendan Brazier so erfolgreich ausgerufene Ernhrungsrevolution zu neuem Leben. Alle Rezepte sind frei von Allergenen (oder enthalten in jedem Fall glutenfreie Optionen). So knnen Sie Weizen, Hefe, Gluten, Soja, raffinierten Zucker und Milchprodukte auf Wunsch ganz leicht aus Ihrer Ernhrung streichen.Die von

erfahrenen Profi-Köchen zusammengestellten Rezepte sind im Handumdrehen zubereitet. Alle steigern sprbar die Leistungsfähigkeit, denn jede einzelne Zutat erfüllt einen auf dieses Ziel gerichteten Zweck. Zusätzliches Plus: Die Gerichte verleihen nicht nur Kraft und Energie, sie vereinen diese Wirkung auch mit köstlichem Geschmack. Vom basenbildenden, vor pflanzlichen Proteinen nur so strotzenden und die Motivation ungeheuer anheizenden Vanille-Mandel-Mokka-Smoothie bis zur Skartoffelsuppe mit gerstem roten Paprika - mit diesem Kochbuch werden Sie innerhalb kürzester Zeit in der Lage sein, die köstlichsten und nährstoffreichsten Gerichte der Thrive-Diet selbst zuzubereiten. Sie reduzieren damit den Energieaufwand bei der Verdauung, lassen Müdigkeit und unproduktiven Stress hinter sich und gewinnen lang anhaltende Energie: Thrive-Energie!" Die Rezepte sind köstlich. Essen Sie wie Brendan und Ihr Erfolg ist so gut wie garantiert!" Kathy Foston, Bestsellerautorin Brendan Brazier ist Autor internationaler Bestseller wie "Vegan in Topform" und "Vegan in Topform - das Kochbuch". Er ist Ernährungskoach des Garmin-Sharp Pro Cycling Teams sowie etlicher Sportlerinnen und Sportler der US-amerikanischen Hockey-, Football-, Fußball- und Ultimate...