

[Read free] Vegan schlank: Einfach entlasten und fasten

## Vegan schlank: Einfach entlasten und fasten

Von Ruediger Dahlke

\*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #62660 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-07Abmessungen: 7.95 x .39b x 6.54l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 28.Mb

**Von Ruediger Dahlke : Vegan schlank: Einfach entlasten und fasten** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan schlank: Einfach entlasten und fasten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. tolles Buch mit guten AnregungenVon Ankywieder mal ein schnes Bchlein von Rdiger Dahlke,leckere Rezepte und schne Anregungen zum Abnehmen oder einfach mal die Ernhrung ein wenig umstellen, reduzieren.wie z.B. morgentliches Fasten, Smoothie Tag einlegen, Dinner Cancelling etc.Darber hinaus gute Tipps zu veganen gesunden Lebensmitteln wie zB. auch Kokosl.32 von 35 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Motivierend, ganzheitlich und inspirierend...Von Kindle-KundeTrotzdessen, dass ich seit nun mehr einem Jahr komplett vegan lebe, weitestgehend auf Zucker, Weimehl, Gluten und Fertigprodukte verzichte, stagniert mein Gewicht oder ich lege stetig sogar noch mehr an Gewicht zu. Dies mag nicht zuletzt daran liegen, dass ich unter einer Erkrankung der Schilddrse sowie seit 12 Jahren an Diabetes Typ 1 leide. Beide Erkrankungen machen es mir persnlich nicht gerade leicht, Gewicht zu verlieren. Dazu kommt, dass ich wirklich sehr gerne sehr viel esse, inklusive fetthaltiger Nahrungsmittel wie Avocados und Kokosnsse und allgemein eher trge bin, was die regelmige Bewegung anbelangt.Natrlich ist es nichts

neues, dass mittels Fasten, sei es in Form des reinen, klassischen Fastens oder des Smoothie-Fastens erheblich Gewicht verloren werden kann, trotzdem schätze ich den praktischen, leicht verständlichen und meiner Ansicht nach gut aufbereiteten Ansatz dieses Buches. Sicher ist derjenige, der aufwendige, raffinierte, neue vegane Rezepte sucht, mit diesem Buch nicht sonderlich gut beraten, da gibt es eindeutig umfangreichere. Wer allerdings auf der Suche nach Inspiration und einer fundierten Anleitung zum Thema Fasten, gesunder, veganer Ernährung, regelmäßiger Bewegung und dem damit einhergehenden Gewichtsverlust ist, der ist mit diesem Buch gut beraten. Wie immer bei Herrn Dahlke schätze ich weiterhin, dass auch beim Abnehmen neben dem Körper auch die Seele mit einbezogen wird. Die im Buch empfohlenen Ratschläge zu den Themen Meditation und Rituale empfand ich als äußerst hilfreich und ergnend. Mich motiviert dieses Buch sehr und ich kann es jedem empfehlen, der sich offen und unvoreingenommen mit den Themen Fasten, vegane Ernährung und Abnehmen auseinandersetzen, diese praktisch auf ganzheitliche Art und Weise umsetzen möchte und eine langfristig bewusste, gesunde Lebensweise anstrebt. 10 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Perfekt zum Planen einer Fastenzeit! Von Anna B. Ich habe mir dieses Buch gekauft, da ich jetzt im Frühjahr meinen Körper durch 1-2 Wochen Fasten entlasten möchte. Ich war sehr unentschlossen welche Art von Fasten (Buchinger, Detox mit Smoothies, Vegan) das Richtige ist für mich. Dieses Buch ist für meine Zwecke absolut perfekt. Der Autor stellt verschiedene Fastenmethoden vor und geht auf die Vor- und Nachteile ein. Er stellt für jede Methode eine Beispielwoche vor, mit ein paar Rezepten wie man es umsetzen könnte. Auch gibt er den Hinweis, dass es wichtig ist, dass jeder seine Fastenzeit individuell plant. Ich werde mich an den Rat des Autors halten und mir meine eigene Fastenwoche zusammenstellen aus den Möglichkeiten, die er aufzeigt. Im letzten Teil des Buches stellt der Autor, dann nochmal einen kleinen Rezeptteil vor, damit vegan-Begeisterte, die nach dem Fasten dauerhaft ihre Lebensweise umstellen möchten eine kleine Idee bekommen von "Peace Food", wie er es nennt. Ich persönlich möchte nicht dauerhaft vegan leben (bin Fan von LOGI), finde aber die Rezepte sehr spannend und werde sie vielleicht in die Fastenwoche mit hineinnehmen. Außerdem wird es sicher nicht schaden, diese ab und zu später in den Alltag einfließen zu lassen. Ich kann also das Fazit ziehen, dass dieses Buch absolut perfekt ist, wenn man keine oder nur wenig Ahnung vom Veganen hat und einfach nur eine Zeitlang fasten möchte oder, wie vom Autor empfohlen, die Fastenzeit als ersten Einstieg in eine vegane Lebensweise nutzen möchte.

Produktbeschreibung 2015 Ill. kart. 20 cm München 127 S. [Belle 610 Medizin, Gesundheit ]

Kurzbeschreibung Vegane Fastenkuren für ein leichteres Leben Fasten und vegan essen sind zwei wundervolle Wege um Gewicht loszuwerden, zu entlasten und rundum mehr Wohlbefinden zu gewinnen. Wie man beides optimal verbinden kann, zeigt dieser Ratgeber. Der ideale Start in ein schlankes Leben ist eine Fastenwoche, die alte Verhaltensmuster bricht, Energie schenkt und offen macht für Neues. Es gibt drei verschiedene Kuren zur Auswahl: klassisches Fasten, Fasten mit Smoothies, veganes Fasten mit leichten Menüs. Jede Kur hat einen detaillierten Wochenplan, der die Umsetzung leicht macht. Sie lassen sich einzeln oder besonders wirkungsvoll auch kombiniert anwenden. Begleitend helfen Meditationen beim Loslassen. Der nach Jahreszeiten unterteilte Rezeptepool bietet weitere Gerichte, aus denen man sich bei allen Fastenmethoden bedienen kann. Der Autor Ruediger Dahlke fastet selbst seit 45 Jahren immer wieder, seit 35 Jahren betreut er Fastenseminare, seit 45 Jahren isst er vegetarisch und seit 5 Jahren vegan.