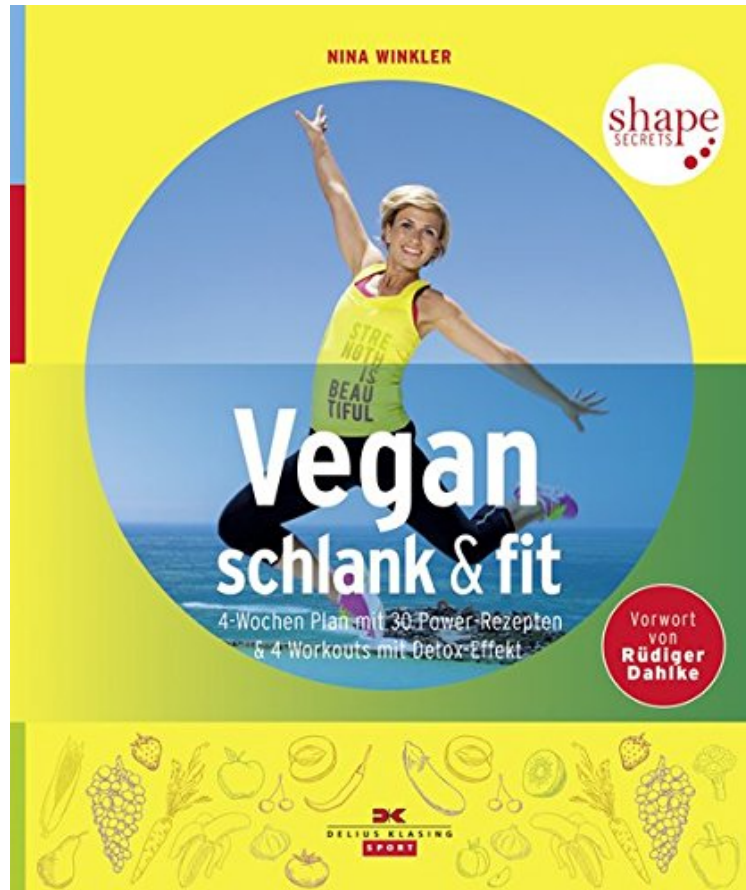


(Free download) Vegan, schlank fit: 4-Wochen-Plan mit 30 Power-Rezepten 4 Workouts mit Detox-Effekt

Vegan, schlank fit: 4-Wochen-Plan mit 30 Power-Rezepten 4 Workouts mit Detox-Effekt

Von Nina Winkler

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #490248 in BcherVerffentlicht am: 2014-10-06Abmessungen: 8.98 x .47b x 7.68l, Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 69.Mb

Von Nina Winkler : Vegan, schlank fit: 4-Wochen-Plan mit 30 Power-Rezepten 4 Workouts mit Detox-Effekt
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan, schlank fit: 4-Wochen-Plan mit 30 Power-Rezepten 4 Workouts mit Detox-Effekt:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegane Ernährung und sportliche bungenVon Jouvancourt*Dieser Ratgeber vom Fitness-Coach Nina Winkler ist ein praktischer 4 Wochen Plan, um abzunehmen. Verbunden ist das mit einer speziellen Dit und sehr vielen Gymnastikbungen. Am besten geht man diese "Winkler-Power-Dit" im Herbst oder im Frhjahr an, um den "Detox" Effekt zu erreichen.Nina fhrt die Leserin ganz gezielt in ein vierwchiges Training ein und auf den 150 Seiten wechseln immer wieder Bilder von traumhaften Gerichten zu Bildern mit Bodenturnbungen der Autorin. Im Vorwort nimmt der Arzt Dr. Dahlke zu diesem Training Stellung und meint, dass " vegane Ernährung fr mich der entscheidende Schlssel zur Gesundheit ist". Fr ihn ist dieser Ratgeber ein Buch, das Spa macht, beim Lesen, Kochen und ben. Die Gefe werden dadurch jnger und das Blut flssiger.Das meint dann auch Nina, die mit dieser Anleitung zur veganen Ernährung

und dem Workout den Lesern ein Werkzeug in die Hand gibt, mit dem man Gesundheit pur isst, den Stoffwechsel auf Touren bringt und ihn in diesem Zustand bleiben lässt. Die leichten Yogabungen im Buch erfordern täglich etwa 20 Minuten. Die Rezepte sind klar, sehr schmackhaft und für den kleinen Hunger zwischendurch ist immer ein Apfel, eine Karotte oder eine Gurke erlaubt. Woche 1: der Yoga-Turbo, Woche 2: Fatburning, Woche 3: Am Ball bleiben, Woche 4: Fatburning intensiv. Dieser Fitnessführer wendet sich in erster Linie an Frauen zwischen 30 und 60, die schnell einige Kilo abnehmen wollen und sich eine gesunde, VEGANE Ernährung aneignen möchten. Die 35 Rezepte sind hinreichend bebildert und sehr schmackhaft dargestellt, die Bunsbilder sind etwas gewöhnungsbedürftig, aber sehr ausdrucksstark. FAZIT: Wer das notwendige Interesse und Disziplin für diese 4 Wochenkur aufbringt, lernt sich besser zu ernähren und tut seiner Gesundheit durch eine Entschlackung und durch die Yogabungen sicher sehr viel Gutes! 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schlank Fit leicht gemacht Von Piduf0 Beim 1. Durchblättern durch dieses Buch ist mir das Wasser im Mund zusammen gelaufen und ich konnte es gar nicht erwarten, die Rezepte nachzukochen, die sogar meine Kids berzeugt haben, was gar nicht so einfach ist. Die Fitness-bungen sind einfach nach zu vollziehen, ich konnte sofort loslegen und es macht riesig Spaß 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Grottenmiges Cover, toller Inhalt, tiefgründige Message Von Helmar Rudolph Das Schlimmste zuallererst: meiner Meinung nach geht das Cover GAR NICHT. Da hat Nina Winkler mit veganen Rezepten und Yoga-Workouts eine ganz tolle Kombination auf die Beine gestellt, und dann wird das von einem Cover ermordet, das vielleicht gerade noch in die 80er Jahre gepasst hätte. Ich stelle das heraus, weil das Auge eben doch mit isst, und das Cover mag manchen von einem wirklich genialen Buch abschrecken. Zum Inhalt: Das Layout ist für meine Begriffe noch ansprechend. Es wurde ausreichend white-space gelassen und auch die tollen Rezeptfotos tragen dazu bei, dass der Eindruck stimmt. Die Workout Fotos sind auch von hoher Qualität. Fotograf Justin Healy hat da ganze Arbeit geleistet. Auch der Backdrop (Camps Bay, Südafrika) dazu passt ganz hervorragend und macht Laune auf Nachahmung. Die Schriftgröße ist gerade noch akzeptabel, für manche aber vielleicht schon etwas auf der zu kleinen Seite. Die Rezepte sind allesamt einfach zuzubereiten. Wer sich (quasi-)vegan ernährt, der hat sowieso Freude an der Zubereitung neuer Rezepte, und die liefert Nina in ihrem Buch zuhauf. Natürlich gibt es Rezeptbücher en-masse, aber eben die Kombination mit den Workouts und dazu noch die nötigen Hintergrundinformationen machen dieses Buch zu etwas ganz Besonderem. Die Bungen bedürfen Zeit. Da ist es mit 4 Wochen garantiert nicht getan, auch bei regelmäßiger Anwendung. Das aber ist auch gar nicht der Sinn dahinter, sondern der steckt darin, dass die Verbindung von gesunder Ernährung und gesunder Bewegung zu einem Lifestyle wird. Es soll nicht als "noch ein Rezept- und Workout Buch auf dem Markt" sein, sondern eine Grundlage für einen durch und durch gesunden und ethisch vertretbaren Lebensstil. Wer neu ist und die von Nina vorgeschlagenen Yoga-artigen Bungen durchführen möchte, der kann mal kurz mit einem guten Jahr rechnen, bis er alle beherrscht. Das Schöne daran ist aber, dass sie anspruchsvoll sind. Wer sich einmal darauf eingelassen hat, dem entfacht es dann auch die innere Flamme. Man wird motiviert und mutig, Neues zu wagen und in diesem Fall die Bungen perfekt durchzuführen. Wer sich darauf einlässt, für den gibt es kein Zurück mehr. Nina zeigt, dass eine vegane Ernährung alles andere als langweilig oder gar einschränkend sein muss. Ganz im Gegenteil: Seitdem ich mich zu ca 90% vegan ernähre, habe ich eine Vielfalt an Nahrungsmitteln entdeckt, derer ich mir zuvor nicht einmal ansatzweise bewusst war. Will sagen: vegan macht satt und reich - und das in jeglicher Hinsicht. Fazit: wer vom Buch was haben will, darf das Cover geflissentlich ignorieren und muss die Offenheit und Bereitschaft aufbringen, die Bungen durchzuführen und sich von den tollen Rezepten inspirieren zu lassen. Das Schöne daran ist ja, dass alles kann und nichts muss. Jeder darf sich aus dem Buch das nehmen, was ihm am sinnvollsten erscheint. Wenn es in einer neuen Auflage dann noch das entsprechend "sexy" Cover bekommt (wie wärs mit Nina und einem Kohl-Bikini?), dann hat dieses Buch das Zeug zum Bestseller. Bis dahin bitte nicht von der Aufmachung blenden lassen, sondern reinschauen, reinlesen, die Bungen machen und sich eines sehr viel gesünderen, ethisch vertretbaren, kräftigeren, gelenkigeren und gutgelaunten Lebens erfreuen. Danke, Nina Winkler, für dieses tolle Buch. Die Bungen waren mir nicht unbedingt neu, aber die Rezepte sind genial. Jetzt noch etwas mehr Konsequenz beim Durchführen, und das Buch "hat mich". Deshalb gibt es auch verdiente 5 Sterne. Zum Schluss: Das Buch ist kein Abnehmbuch. Das Abnehmen ergibt sich aus einem gesunden - in diesem Fall veganen - Lebensstil, den Nina in dem Buch propagiert. Sicherlich kann man in 4 Wochen einiges erreichen, aber es soll danach ja nicht vorbei sein und im alten Trott weitergehen. Wer sich an veganer Ernährung erfreut und regelmäßig Yoga macht, der wird nicht nur sein Idealgewicht erreichen, sondern auch in allen anderen Dingen erfolgreicher, freudvoller, harmonischer, liebevoller, mächtiger und kräftiger. Was will Mann/Frau mehr?

Kurzbeschreibung Vegan und fit in 4 Wochen Vegan kann jeder, vegan macht schlank, vegan macht glücklich! Fitness-Expertin Nina Winkler ist sich sicher: Für Figurbewusste, Freundinnen der Fitness und Frischesser gibt es keine bessere Ernährungsform. Auf dem Weg zum Glücklichsein geht sie noch einen Schritt weiter und kombiniert ausgewogene vegane Kost mit einem passenden Trainingsprogramm. So ist es besonders leicht, schlank und fit zu werden und es auch zu bleiben! Anhand ihrer eigenen Erfahrungen beschreibt die Autorin, wie man sich vegan gut und vollwertig

ernhrt, dabei an die schlanke Linie denkt und sich trotzdem nicht den ganzen Tag mit dem Thema Ernährung befassen muss. Zahlreiche Rezepte, Tipps für tolle vegane Snacks und passende Workouts für jede Körperzone runden das Standard-Werk für sportbegeisterte (Neu-)Veganer ab. Nina Winkler präsentiert den neuen Dreisatz fürs Glück: vegan essen, vegan leben alles, was man wissen muss Bodyfood für jeden Tag vegane Rezepte vom Frühstück bis vollwertige Mittagessen bis hin zu kleinen Snacks tolle Workouts für Oberkörper, Core-Muskulatur und Unterkörper einfach und ohne Geräte und vorgestellt in Schritt-für-Schritt-Fotos Mit dem 4-Wochen Plan zum gesunden und fitten Körper: Woche 1: Sanfter Start: Ruhiges Detox-Yoga und einfache Gerichte Woche 2: Einen Gang hochschalten: Leichtes Fatburning und Gerichte mit Stoffwechsel-Turbo Woche 3: Loslassen und leicht genießen: Gezielte Yoga-Asanas und Gerichte mit Detox-Effekt Woche 4: Neues Bodyfeeling, neue Power: Fatburner Moves und Powerfood für den Feinschliff an der Figur