

[Download ebook] Viva Veggie!: Ein praktisches Handbuch mit CD-Rom zur Optimierung des persönlichen Speiseplans

Viva Veggie!: Ein praktisches Handbuch mit CD-Rom zur Optimierung des persönlichen Speiseplans

Von Katja Lhrs

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #651115 in BcherVerffentlicht am: 2011-03-10Einband: Gebundene Ausgabe156 Seiten | File size: 47.Mb

Von Katja Lhrs : Viva Veggie!: Ein praktisches Handbuch mit CD-Rom zur Optimierung des persönlichen Speiseplans before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Viva Veggie!: Ein praktisches Handbuch mit CD-Rom zur Optimierung des persönlichen Speiseplans:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gut gemein, aber...Von Mirjam VenghuasDas ist gut gemeint, aber ein sehr schwieriges Programm. So viele Details, und die wenigsten Lebensmittel sind gespeichert. Man muss alles von Hand eingeben, was ziemlich mhsam ist. Ich kenne

einige Apps, die auch noch gratis sind, wo ich noch kein einziges Lebensmittel nicht gefunden hätte. Wenn man die Informationen über Veganismus schon von z.B. PETA kennt, bietet einem das Buch nichts Neues. Ich habe es wegen des Ernährungsprogramms gekauft und nutze es nicht, weil zu aufwendig und kompliziert. 10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich mal ohne missionarischen Eifer! Von Susanne K. (Literaturschock.de / Leserunden.de) Mit Erfahrungsberichten und Ratgebern zum Leben eines Vegetariers oder gar Veganers und den Klippen, die man als solcher umschiffen muss, wird der Buchmarkt aktuell geflutet. Ihren Höhepunkt erreichte die Welle mit den Büchern "Tiere essen" und "Anständig essen", in denen die Bestsellerautoren Jonathan Safran Foer und Karen Duve erkenntnisreiche Geschichten aus ihrem Leben schildern und sich einem Selbstversuch unterziehen. Katja Lhrs ist einigen von uns vielleicht bekannt als Schauspielerin, die ihre Auftritte in der "Schwarzwaldklinik" oder in "Marienhof" hatte. Seit vielen Jahren lebt sie als Vegetarierin und Veganerin und hat nun in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) einen informativen Ratgeber zur Ernährungsumstellung geschrieben. Erst nahm ich "Viva Veggie" gar nicht als Ernährungsratgeber wahr. Schon gar nicht als veganen, da ich den Begriff "Veggie" - selbst Vegetarierin - eher damit assoziiere, kein Fleisch und Fisch, aber doch Milch und Eier zu konsumieren. Erst, als ich mich intensiver mit dem Buch beschäftigte, die Erläuterungen und Rezepte las, wurde mir diese Tatsache bewusst. Dass die Autorin nicht die moralische Keule schwingt, sondern sanft auf Mistnde hinweist, war eine weitere, sehr angenehme Überraschung. Ich war schon immer der Meinung, dass man eher mit nachhaltigen Argumenten überzeugen und zum Nachdenken anregen kann, anstatt mit Polemik und dem sturen Pochen auf allzu Schwarz-Weiß Gedanken. "Viva Veggie" bietet jedoch noch mehr als nur eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Ernährungsumstellung. Auf der enthaltenen Ernährungs-CD, die sich leider nur auf Windows XP Systemen (und neuer) installieren lässt, befindet sich die Möglichkeit, ein persönliches Ernährungstagebuch zu erstellen. Dieses Programm berechnet den Bedarf an Nährstoffen und Kalorien unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe, Art der körperlichen Arbeit, ob man raucht oder stillt usw. Darüber hinaus bietet es verschiedene Analysemöglichkeiten. Leider hatte ich bei der Bedienung des Programmes anfangs ein paar Startschwierigkeiten. Für ein richtig benutzerfreundliches Werkzeug müsste dies eventuell nochmals bearbeitet werden. Das Programm selbst ist sehr flexibel gehalten. Man kann sich nicht nur weitere Rezepte und Erweiterungen herunterladen, sondern auch eigene Lebensmittel und Rezepte hinzufügen. Im Buch findet sich eine Benutzeranleitung, die ich etwas unübersichtlich empfand. Sehr informativ ist auch der Buchteil über die Bausteine einer gesunden Ernährung, denn obwohl man dies bereits aus anderen Büchern kennt, geht die Autorin hier nun natürlich gezielt auf die vegane Ernährung ein, nennt Beispiele und führt Werte in Tabellen auf (z.B. welches Lebensmittel enthält wieviel von welchem Mineralstoff?). Sprachlich ist das Buch trotz einiger wissenschaftlicher Daten sehr gut zu lesen und so kurz gehalten, dass es nicht ermüdet. Die Mängel der Software werden meiner Meinung nach durch den fehlenden missionarischen Eifer völlig aufgehoben und so kann ich dieses Buch jedem empfehlen, der sich gesund und tierfreundlich ernähren möchte. 17 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Auch zum Abnehmen und für Fleischesser geeignet. Von Keksliebhaberin. Obwohl ich zunächst von dem kitschigen Titelbild abgeschreckt war, kaufte ich mir nach einer persönlichen Empfehlung das Buch. Und ich muss sagen es hat sich trotz des auf den ersten Blick hohen Preis gelohnt. Das Buch hat insgesamt neun Kapitel und lässt sich thematisch in drei große Blöcke einteilen: 1. Ein Bericht der Autorin warum sie sich vegetarisch ernährt und weshalb sie anderen dazu rät. Dieses Teil nimmt nur einen sehr kleinen Teil in diesem Buch (Zum Glück) 2. Bausteine einer gesunden Ernährung: Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine, Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Die Autorin befasst sich sehr ausführlich mit diesem Thema. Sie geht dabei einen guten Kompromiss von wissenschaftlichen und allgemein gut verständlichen Fakten ein. Für den absoluten Neuling und für Leute mit Vorkenntnissen auf diesem Gebiet finden sich hier wichtige Informationen. Gut finde ich besonders die vielen übersichtlichen Tabellen, die es erlauben gezielt nach Lieferanten eines bestimmten Nährstoffes zu suchen. 3. Die Ernährungs-CD-Rom: Zugegeben die Aufmachung des Programmes ist nicht auf dem neusten Stand, da die Oberflächen nicht so schön aussehen. Aber dafür liefert es das volle Paket an Informationen und Funktionen. Mit Hilfe des Programmes kann man ein komplettes Ernährungstagebuch führen. Zunächst gibt man Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht ein und wählt dann ein Ernährungsprogramm: Man kann wählen zwischen dem Schweregrad an körperlicher Arbeit, einer Reduktionsdiät oder Raucher. Als Frau kann man zudem wählen ob man schwanger ist oder stillt. Das Programm rechnet dann den täglichen Bedarf an Kalorien und Nährstoffen aus. Und schon kann es losgehen: Man wählt zunächst einen Mahlzeitentyp und wählt dann entweder eine vorgegebene Kombination oder eins der vielen Rezepte oder erstellt sich selbst eine Lebensmittelzusammenstellung. Wenn das gewünschte Lebensmittel nicht in der Datenbank vorhanden ist, kann man es manuell eingeben. Dies ist eine tolle Möglichkeit für Leute die auch noch Fleisch essen, dass Programm aber als Alternative zu einem teurem Onlineernährungsprogramm nutzen wollen. Am Ende des Tages kann man dann seine Daten auswerten lassen. Dies erfolgt sehr übersichtlich mit einem Ampelsystem und einem Smiley für die Gesamtbilanz. Hat man ein Paar Tage fleißig Tagebuch geführt schlägt einem das Programm sogar Rezepte vor die zu den Ernährungsgewohnheiten passt aber möglichst viele Nährstoffe enthält bei denen man nicht in den grünen Bereich gekommen ist. Weitere Optionen: - Runterladbare Online-Rezepte und Erweiterungen, sowie Beispielwochenpläne - Anlegen eigener Lebensmittel und Rezepte - gezielte Suche nach Lebensmitteln und Rezepten mit bestimmten Nährstoffen - Kalorienberechnung für verschiedene sportliche Aktivitäten - Wochenplanung - Druckbare Einkaufsliste

(...)Das Buch ist allein auf Grund der CD-Rom jeden Cent wert!

Kurzbeschreibung Ein praktisches Handbuch mit CD-ROM zur Optimierung des persönlichen Speiseplans. Die Besonderheit gleich vornweg: Dieses Buch enthält eine CD-ROM, mit der jeder ganz schnell seine Ernährung verbessern kann. Einfach momentanes Essverhalten und persönliche Daten eingeben, schon erhält man kulinarische Vorschläge und wichtige Tipps für jeden Tag mit Nährstoffgehalt und -bilanz. Sollte der Speiseplan den Nährstoffbedarf nicht optimal abdecken, bekommt der Anwender genaue Hinweise, wie er seine Ernährung durch das Hinzufügen oder Weglassen von Lebensmitteln verbessern kann. In Anlehnung an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bietet Katja Lhrs einen Rundum-Ratgeber, der den Leser dort abholt, wo er steht, und ihn dann Schritt für Schritt in ein gesünderes und tierfreundlicheres Leben führt. Darüber hinaus werden die wesentlichen Ernährungsthemen von Fachleuten erklärt. **Viva Veggie!** enthält eine vegan-vegetarische Warenkunde von Aminosäuren bis Zerealien und die Autorin berichtet auf sehr persönliche Weise von ihrem Weg zu einer pflanzlich orientierten Ernährungsweise. Alles in allem ein Buch, das jeder sofort anwenden kann: Gourmets finden hier Rezepte, Veganer können ihre Nährstoffe überprüfen, Fleischesser die Ernährung umstellen, Allergiker einen individuellen Diätplan aufstellen ...über den Autor und weitere Mitwirkende Katja Lhrs ist Moderatorin und Designerin. Die meisten Menschen kennen sie als Schauspielerin aus den TV-Serien *Schwarzwaldklinik* und *Marienhof*, als Moderatorin von *Ehen vor Gericht*, *Abendschau* sowie der Gameshow *Spa im Schnee*. Begonnen hat sie international als Fotomodell. Außerdem absolvierte Katja Lhrs Ausbildungen in Gesprächs- und Hypnose-therapie sowie in Yoga. In jungen Jahren lernte sie Design und Malerei und heute engagiert sie sich mit ihrer eigenen Linie *Katja Lhrs Design* sowohl für den Tierschutz als auch für ein bewusstes, gesundes und glücklicheres Leben. Katja Lhrs hat einen erwachsenen Sohn und lebt mit ihrem Lebenspartner in München.