



Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original:- Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden

Schikowsky

Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original:- Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden Schikowsky

Dieses Kochbuch ist die ideale Ergänzung zum Bestseller "Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-". Nachdem mit der Stoffwechselkur nun viele positive Erfahrungen gesammelt wurden, war es eine logische Konsequenz dieses 2. Buch herauszubringen. Viele tolle Rezepte für gesundes Leben und Gewichtsregulierung sind in diesem Buch enthalten. Von Frühstück über Hauptgerichte bis hin zu weihnachtlichen Rezepten, vegetarische Gerichten, Smoothies und noch vieles mehr. Außerdem eine kleine Einführung wie die Kur funktioniert. Dazu haben die Autoren Nächstelang das Internet durchforstet, Ernährungsbücher und -zeitschriften gelesen, unzählige Gerichte zubereitet, verändert, Neues ausprobiert, Fehlversuche entsorgt, probiert, probieren lassen, Zubereitungszeiten ermittelt, Nährwertangaben errechnet und letztendlich ihre Favoriten gekürt. Bei der vielfältigen Auswahl ist für jeden etwas dabei: Fisch- und Fleischgerichte, vegetarische Gerichte, Brot und Brötchen, Smoothies, Kuchen, Muffins und Desserts. Mit den richtigen Rezepten macht Kochen Spaß und ist gar nicht so kompliziert. Dabei soll nicht unerwähnt bleiben, dass trotz ständigem Bemühen die Ernährung zu verbessern alleine dadurch eine optimale Versorgung mit Vitalstoffen unwahrscheinlich ist, da der steigende Bedarf (z.B. durch Medikamente oder Umweltgifte) bei gleichzeitig verringertem Energiebedarf (Durch Reduzierung der körperlichen Arbeit können wir im Vergleich zu früher nur noch die Hälfte essen.) und absinkendem Gehalt in der Nahrung (So hat sich z.B. der Gehalt an Vitamin C in Erdbeeren von 1985 bis 2002 um 87% verringert) zunehmend unsere Versorgung verschlechtert.

 [Download Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Ori ...pdf](#)

 [Online lesen Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das O ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden Schikowsky

152 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Kochbuch ist die ideale Ergänzung zum Bestseller "Die 21-Tage Stoffwechselkur -das Original-". Nachdem mit der Stoffwechselkur nun viele positive Erfahrungen gesammelt wurden, war es eine logische Konsequenz dieses 2. Buch herauszubringen. Viele tolle Rezepte für gesundes Leben und Gewichtsregulierung sind in diesem Buch enthalten. Von Frühstück über Hauptgerichte bis hin zu weihnachtlichen Rezepten, vegetarische Gerichten, Smoothies und noch vieles mehr. Außerdem eine kleine Einführung wie die Kur funktioniert. Dazu haben die Autoren Nächstelang das Internet durchforstet, Ernährungsbücher und -zeitschriften gelesen, unzählige Gerichte zubereitet, verändert, Neues ausprobiert, Fehlversuche entsorgt, probiert, probieren lassen, Zubereitungszeiten ermittelt, Nährwertangaben errechnet und letztendlich ihre Favoriten gekürt. Bei der vielfältigen Auswahl ist für jeden etwas dabei: Fisch- und Fleischgerichte, vegetarische Gerichte, Brot und Brötchen, Smoothies, Kuchen, Muffins und Desserts. Mit den richtigen Rezepten macht Kochen Spaß und ist gar nicht so kompliziert. Dabei soll nicht unerwähnt bleiben, dass trotz ständigem Bemühen die Ernährung zu verbessern alleine dadurch eine optimale Versorgung mit Vitalstoffen unwahrscheinlich ist, da der steigende Bedarf (z.B. durch Medikamente oder Umweltgifte) bei gleichzeitig verringertem Energiebedarf (Durch Reduzierung der körperlichen Arbeit können wir im Vergleich zu früher nur noch die Hälfte essen.) und absinkendem Gehalt in der Nahrung (So hat sich z.B. der Gehalt an Vitamin C in Erdbeeren von 1985 bis 2002 um 87% verringert) zunehmend unsere Versorgung verschlechtert.

Download and Read Online Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden Schikowsky #TL2Q9FD3IXY

Lesen Sie Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden von Schikowsky für online ebookDas Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden von Schikowsky Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden von Schikowsky Bücher online zu lesen.Online Das Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden von Schikowsky ebook PDF herunterladenDas Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden von Schikowsky DocDas Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden von Schikowsky MobipocketDas Kochbuch zur 21-Tage Stoffwechselkur - Das Original-: Rezepte für die Zeit danach - Schlank bleiben und Übergewicht auf Dauer vermeiden von Schikowsky EPub