

(Read now) Kohlenhydrate sind keine Dickmacher - Das Kochbuch: Nach der fit10-Methode

Kohlenhydrate sind keine Dickmacher - Das Kochbuch: Nach der fit10-Methode

Von Christina Lachkovics-Budschedl, Elfriede Jirsa
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #112578 in BcherMarke: Kneipp, WienVerffentlicht am: 2012-03-12Abmessungen: 9.25 x .59b x 9.25l, Einband: Gebundene Ausgabe120 Seiten | File size: 56.Mb

Von Christina Lachkovics-Budschedl, Elfriede Jirsa : Kohlenhydrate sind keine Dickmacher - Das Kochbuch: Nach der fit10-Methode before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kohlenhydrate sind keine Dickmacher - Das Kochbuch: Nach der fit10-Methode:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute, alltagstaugliche RezepteVon Julia ElserDas Kochbuch entspricht meinen Erwartungen. Die Rezepte sind gut und leicht umzusetzen. Fr jeden, der das Programm macht ist es eine empfehlenswerte Ergnzung.0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Naja ...Von Sabine Lutzbauerinhaltlich "naja" aber auch vom Schreibstil her hat mir dieses Buch leider berhaupt nicht zugesagt. Habe es weitergeschenkt um ehrlich zu sein! :-))1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. najaVon Lycidasgeht so, gibt sicher bessere Bcher, gibt aber sicher auch schlechtere. Werde aber berlegen, es nicht doch wieder zu verkaufen bzw. zu verschenken

ProduktbeschreibungNach der fit10-MethodeGebundenes BuchViele tausend Abnehmwillige haben sich mithilfe des Bestsellers "Kohlenhydrate sind keine Dickmacher" vom Fett befreit. Mit der Methode fit10 lernt man wieder, regelmig und vernnftig zu essen, und erlangt ein neues Lebensgefhl - und das ohne den gefrchteten Jo-Jo-Effekt. Nun erscheint das lang erwartete Kochbuch. Es untersttzt bei der praktischen Umsetzung des Ernhrungskonzeptes und zeigt, wie man sich ausgewogen ernhren kann. Viele einfache Rezepte machen Lust aufs Kochen und Essen, Tipps zur

praktischen Umsetzung - Essen im Bro, Kochen auf Vorrat etc. - ergänzen die Rezepte. Aus dem Inhalt: Kurzer Überblick über die Methode fit10; mehr als 80 einfache und ausgewogene Rezepte für morgens, mittags und abends; Promis, die sich nach der Methode fit10 ernähren, präsentieren ihre Lieblingsrezepte

Kurzbeschreibung Viele tausend Abnehmwillige haben sich mithilfe des Bestsellers Kohlenhydrate sind keine Dickmacher vom Fett befreit. Mit der Methode fit10 lernt man wieder, regelmäßig und vernünftig zu essen, und erlangt ein neues Lebensgefühl und das ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Nun erscheint das lang erwartete Kochbuch. Es unterstützt bei der praktischen Umsetzung des Ernährungskonzeptes und zeigt, wie man sich ausgewogen ernähren kann. Viele einfache Rezepte machen Lust aufs Kochen und Essen, Tipps zur praktischen Umsetzung Essen im Bro, Kochen auf Vorrat etc. ergänzen die Rezepte. Aus dem Inhalt: Kurzer Überblick über die Methode fit10; mehr als 80 einfache und ausgewogene Rezepte für morgens, mittags und abends; Promis, die sich nach der Methode fit10 ernähren, präsentieren ihre Lieblingsrezepte über den Autor und weitere Mitwirkende. Mag. Christina Lachkovics-Budschiedl ist Ernährungswissenschaftlerin im Raum Wien und hat mit der von ihr entwickelten Methode fit10 bereits unzähligen Menschen erfolgreich beim Abnehmen geholfen. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Söhnen. Elfi Jirsa ist Foodjournalistin und hat viele Jahre beim österreichischen Kochmagazin Gusto gearbeitet. Die begeisterte Köchin testet ihre Kreationen gerne an Freunden und Familie. Elfi Jirsa ist Mutter von zwei Söhnen, sie hat zwei Enkelkinder und einen Enkelsohn.