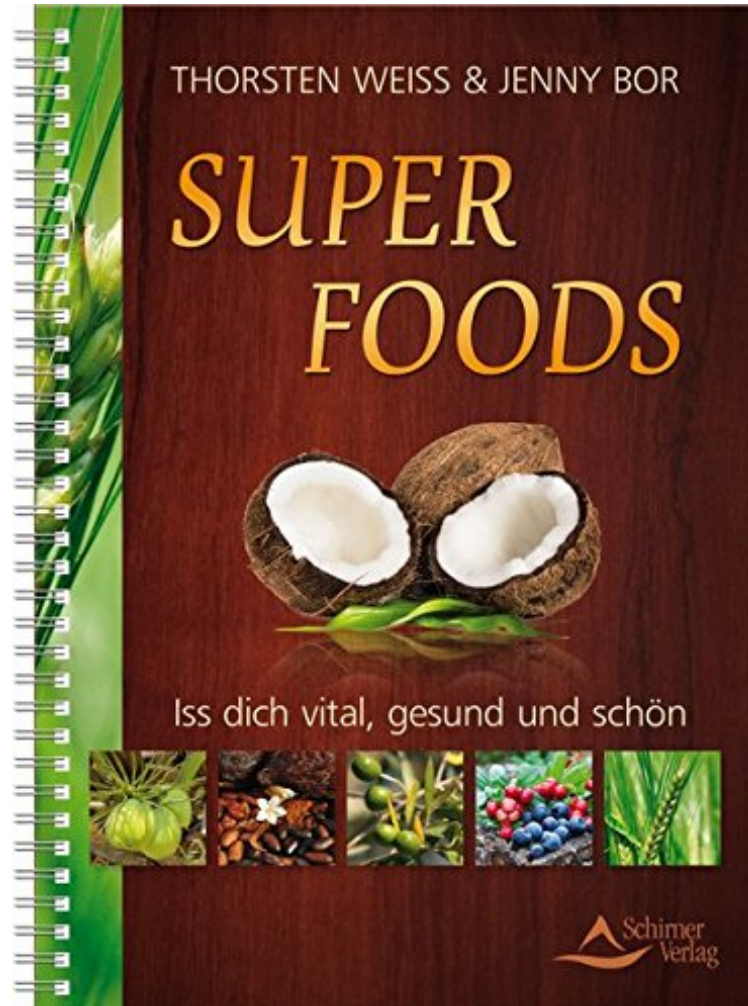


(Pdf free) Super foods: Iss dich vital, gesund und schn

Super foods: Iss dich vital, gesund und schn

Von Thorsten Weiss, Jenny Bor
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #129758 in BcherMarke: Schirner VerlagVerffentlicht am: 2013-04-08Format: IllustriertAbmessungen: 8.31 x .79b x 6.14l, .56 Pfund Einband: Spiralbindung143 SeitenSuper Foods Buch - Thorsten WeiVitalittGesundheitRohkostVegan | File size: 40.Mb

Von Thorsten Weiss, Jenny Bor : Super foods: Iss dich vital, gesund und schn before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Super foods: Iss dich vital, gesund und schn:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen38 von 38 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hbsch aufgemacht, aber zu teuerVon sdwestwindwegen der vielen positiven Rezensionen hab ich mir dieses Buch zum Geburtstag gewnscht, bin allerdings vom Inhalt etwas enttuscht. Das Buch enthlt auf gerade mal 140 Seiten insgesamt 43 von den Verfassern so bezeichnete "Super-Foods". Darunter sind relativ viele hierzulande weniger bekannte und nur bers Internet erhlthliche exotische Produkte (z.B. Acai, Maca, Astralagus, Mesquite, Lucuma, Shilajit), wobei diese fr meine Begriffe sehr euphorisch beschrieben werden (als Vitalstoffbombe, Zauberfrucht, Glcksbeere, Wurzel der

Unsterblichkeit, usw. usw.). Ein knappes Drittel davon sind traditionell hier bekannte bzw. in Europa heimische Nahrungsmittel (Hanf, Sprossen, Brennnessel, Kamille, Leinsaat, Blaubeeren, Avocado, Granatapfel, Olive, Chili, Datteln, Blütenpollen, Weizen- und Gerstengras). Die jeweiligen Informationen dazu im Buch kann man in ähnlicher Form auch googeln. Da ich zuvor das Buch "Grün essen" von Dr. Joachim Mutter gelesen habe, nehme ich die Beschreibungen hier als relativ oberflächlich und undifferenziert wahr. So wird zum Beispiel das isolierte Protein aus der Kleie des braunen Vollkornreises angepriesen als Super-Food ("in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhaltlich"), ohne auch nur mit einem Wort auf die denaturierenden Verarbeitungsprozesse einzugehen und auch ohne jeden Hinweis auf den hohen Arsen-Gehalt in der Schale des Vollkornreises, aus der dann dieses angebliche Super-Protein industriell hergestellt wird. Die Aufmachung des Buchleins mit der praktischen Spiralbindung ist allerdings sehr ansprechend, zu jedem Produkt gibts ein bebildertes Rezept, das Lust macht aufs Ausprobieren, überwiegend sind dies allerdings Mixgetränke. Kommentare zu den Kosten der beschriebenen Produkte - und die sind zum Teil ausgesprochen hoch - fehlen. Aber gerade bei der Kosten-Nutzen-Relation einiger dieser Produkte habe ich massive Zweifel, ob diese Relation auch nur halbwegs stimmt. Zuletzt ist mir noch aufgefallen, dass Thorsten Weiss einen Internet-Shop unterhält, in dem er viele der beschriebenen Produkte anbietet..... Wem an fundierten Informationen u.a. zu veganer Ernährung bzw. Rohkost gelegen ist, dem empfehle ich das hervorragende Buch von Dr. Mutter, "Grün essen", mit wesentlich umfangreicheren Beschreibungen und Hinweisen bei geringerem Preis. 9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schade ... Von S. Wolff Nach den Rezensionen und der Beschreibung habe ich mich auf ein informatives und ausführliches Werk zum Thema Super Foods gefreut. Leider habe ich nichts erfahren, was nicht schon landläufig bekannt ist. Die Infos zu den einzelnen Nahrungsmitteln sind ausführlich, aber nicht umfangreich. Zudem strit mich der missionarische Ansatz der Autoren, die ihre Ausführungen weder neutral noch belegbar darstellen. Natürlich wird die Nahrungsmittelindustrie als Schuldiger an gesundheitlichen Problemen ausgemacht und ja - auch Amerika ist Schuld. Mir zu oberflächlich und pauschal. Ich schicke es wieder zurück, für rund 16 bekomme ich fundiertere Literatur. 48 von 51 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kstliches Superfood Von Gerlinde Thorsten Weiss und Jenny Bor informierem ausführlich über die verschiedenen Superfood-Lebensmittel, also diejenigen, die besonders reichhaltig an Nährstoffen sind und den Körper optimal aufbauen. Weiss und Bor kommen aus der Rohkost-Bewegung, aber selbst wer sich - wie die Rezensentin - für diese Form der Kost nicht vollständig entscheiden kann, wird von diesem Buch profitieren. Zu jedem Superfood gibt es ein leckeres und einladendes Rezept. Angesprochen werden: Rohes Kakao, Reiskleie, Hanf, Moringa, Spirulina, Chlorella, Weizengras, Sprossen, Kruter, Chia, Leinsaat, Goji, Acai-Beere, versch. andere Beeren und Früchte, Wurzeln und Pilze. Es handelt sich um ein gutes Nachschlagewerk. Es wird über die gesundheitliche Wirkung jedes Lebensmittels informiert und es dann mit einem Rezept vorgestellt. Wer seine Ernährung umstellen möchte, aber auch, wer sie einfach nur bereichern möchte, ist hier gut bedient.

Produktbeschreibung Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden mit Super Foods steigern

Kurzbeschreibung Wir sind es gewohnt, ein paar Mal am Tag in ein kleines Leistungstief zu fallen. Doch wenn wir Super Foods mit ihrem fantastischen Gehalt an Vitaminen, Mineralien und pflanzlichen Proteinen in unseren täglichen Speiseplan integrieren, können wir den Alltag in einer konstanten Höchstform meistern. Wir leisten körperlich und geistig viel mehr, fühlen uns glücklicher und sind voller Selbstvertrauen. Und die Super Foods geben uns das Gefühl, von innen heraus kraftvoll zu leuchten! Thorsten Weiss und Jenny Bor informieren über 50 verschiedene Lebensmittel und deren Gesundheitswert - von Avocado bis Rohkakao, von Aa bis Weizengras - und bieten zu jedem ein einfaches und schmackhaftes Rezept an. So fällt es leicht, die Ernährungsgewohnheiten zu verbessern und sich 'gesund zu essen'. Über den Autor und weitere Mitwirkende Nach zahlreichen Ausbildungen in verschiedenen Heilmethoden im spirituellen Bereich ist Thorsten Weiss heute Coach für Neue Bewusstheit und Selbstheilung. Er ist erfolgreicher Autor und gibt Seminare und Kurse. Die gebürtige Niederländerin Jenny Bor entwickelte zusammen mit Thorsten Weiss die 'Bewusst schlank'-Methode, in der sie Menschen erfolgreich coacht.