

[DOWNLOAD] Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit)

Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit)

Von Susanna Bingemer
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #79558 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-05Abmessungen: 7.87 x .59b x 6.57l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 60.Mb

Von Susanna Bingemer : Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle bersichtVon EmmchenIch kaufte das Buch als Geschenk zu einem Biosuperfood Geschenkset dazu. So konnte die glckliche Beschenkte gleich ausprobieren, was im Buch steht. Die bekanntesten Superfoods werden in sehr anschaulicher Weise vorgestellt. Es ist super geeignet fr den Einstieg in das Thema und man kann nach Belieben sich dann auf ein paar Favoriten einlassen, zu denen man dann auch noch spezielle Literatur finden kann. Ich werde es mir wohl auch noch kaufen.3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr informativVon Karin P.Tolle Infos und Rezepte. Kann man jedem empfehlen, insbesondere denjenigen die evtl. gerade anfangen sich mit Superfoods zu beschftigen. Wrde mich selbst auch als Anfnger mittleren Grades bezeichnen.0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr informativ !!Von Andrea S.Dieses Buch wrde ich wieder kaufen und sehr gern

weiter empfehlen! Wer sich für gesundes Essen interessiert, ist mit diesem Buch gut beraten!

Kurzbeschreibung Extrakick für die Gesundheit Egal, ob Sie sich zu Normalessern, Veganern oder Rohkostlern zählen - Superfoods werten jede Art von Ernährung auf. Diese Kraftpakete voll konzentrierter Nährstoffe toppen sogar so manches Medikament. Granatapfel und Co. stärken unser Immunsystem, bringen Energie, helfen beim Abnehmen und wirken generell gegen die Zellalterung. Der Ratgeber Gesundheit stellt 25 Superfoods und ihre fantastische Wirkung sowie Herkunft ausführlich im Porträt vor und zeigt deren praktische Verwendung in der Küche - allgemein und anhand konkreter Rezepte. Einerseits macht das Buch Lust, diese Lebensmittel einfach mal (neu) kennen zu lernen und spielerisch in Rezepten auszuprobieren. Andererseits hilft es dem Leser diejenigen Superfoods auszuwählen, mit denen er seine Ernährung auf natürliche Art und nach seinen Bedürfnissen aufwerten kann. **ber den Autor und weitere Mitwirkende** Susanna Bingemer ist ausgebildete Journalistin und Food-Autorin. Seit vielen Jahren schreibt sie für Magazine und in Büchern über kulinarische Traditionen und Trends. Dabei fasziniert sie besonders die Frage, wie Essen die Gesundheit beeinflusst. Ihr Wissen über gesunde Ernährung mit Superfood gibt sie auch in Kursen und auf ihrem Blog www.eatsleepgreen.de weiter. Susanna Bingemer lebt in München und betreibt dort gemeinsam mit Hans Gerlach das Büro "food and text". Für den GRF UND UNZER VERLAG haben sie gemeinsam die Bücher "Kochen mit Superfoods" und "Superfoods. Kraftpakete aus der Natur" geschrieben.