

[Pdf free] myBook Vegan doch mal!: Das persnliche Buch zum Detoxen, Abnehmen, Kraft tanken

myBook Vegan doch mal!: Das persnliche Buch zum Detoxen, Abnehmen, Kraft tanken

Von Marion Grillparzer
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



Produktinformation -Verkaufsrank: #344548 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-03Einband: Gebundene Ausgabe256 Seiten | File size: 54.Mb

Von Marion Grillparzer : myBook Vegan doch mal!: Das persnliche Buch zum Detoxen, Abnehmen, Kraft tanken before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised myBook Vegan doch mal!: Das persnliche Buch zum Detoxen, Abnehmen, Kraft tanken:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Meine BibelVon Anna FeerDieses Buch ist absolut empfehlenswert fr alle, die in eine vegane Ernhrung einsteigen mchten.Ich habe in diesem Buch rumgemalt, markiert und geschrieben, was das Zeug hlt, und es kommt berallhin mit!Die Texte lesen sich auch vor allem dank der wundervoll gestalteten Seiten total angenehm und flssig runter.

Außerdem wurde ich bisher jede Woche um 1 Kilo leichter. Das Konzept funktioniert. Ich bin richtig begeistert! :) 25 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die positiven Eigenschaften veganer Ernährung erleben, ohne Dogmatismus! Von RJ + YDJ Der Ernährungsratgeber Vegan doch mal von Simone Weider und Marion Grillparzer, erschienen im Sdwest Verlag, ist mehr als nur veganes Kochbuch und Ratgeber. Marion Grillparzer berichtet von ihren Erfahrungen beim Einstieg in eine vegane Ernährung und stellt dabei all die Fragen die eine Umstellung auf pflanzliche Kost so mit sich bringt. Kein Kse an die Spaghetti, keine Milchprodukte ins Dessert, nicht mal Honig, wie geht das nur? Was kann ich da noch essen? Die Antwort hat dieses schne Buch, mit vielen Rezepten und Ideen die keinen Verzicht bedeuten, im Gegenteil, hier trifft man auf neue kstliche Mglichkeiten. Dieses Buch ist der persnliche Begleiter durch eine 4-Wochen Kur veganer Ernährung. Mit viel Einfhlungsvermgen, Humor auf sympathische Art gehen die Autorinnen das Thema an. Ohne erhobenen Zeigefinger, dafr mit viel Genuss regen sie den Leser dazu an es einfach mal selbst auszuprobieren. Denn mit einem vorgeschlagenen 4-Wochen Programm kommt man in den Genuss der Wirkung einer pflanzlichen Ernährung! Weg von Vorurteilen, Ernhrungslgen und falschen Vorstellungen, denn nur wer es selbst probiert kann sagen was eine vegane Ernährung verndert. Dann sprt man die Vitalitt, wie man aufwacht und sich die Zipperlein in Wohlgeflhl auflsen, einige Pfunde verliert und man mental durch die vielen Vitalstoffe besser drauf ist. Dieses Buch begleitet durch die 4-Wochen Kur mit Tipps zu ein wenig Bewegung und Entspannung, sowie Platz fr Gedanken und Gefhle als kleines Tagebuch und super leckeren Rezepten wie beispielsweise:- Mandelmilch-Beeren Smoothie-Macha Latte-Msliriegel-Sonntagszopf-Dinkelbrot-Karotten-Ingwer-Suppe-Aroma-Blattsalat-Couscous-Salat-Spargel mit Zitronenmarinade-Linsen-Salat-Glutenfreie Pfannkuchen-Risotto mit Krbis-Skartoffel-Amaranth-Burger-Indisches Masala-Spaghetti veganese-marokanische Hirsepfanne-Last-Minute-Pizza-Linsentopf-Chili sin carne-Creme catalana-Schoko-Mousse und viele weitere leckere Kstlichkeiten. Simone Weider ist Ernhrungs-Therapeutin mit Schwerpunkt Lebensmittel-Unvertrglichkeit. Sie arbeitet mit ihrem Mann Philipp in ihrer Praxis fr Komplementrmedizin, hauptschlich mit der Heilkraft von Pflanzen. Denn im Vordergrund des Buches steht nicht nur vegane, sondern auch gesunde Ernhrung. Geben wir unserem Krper gesunde pflanzliche Heilstoffe, entlasten wir das gesamte Krper-System, das heit berflssige Fette verschwinden, Muskeln knnen wachsen, Beschwerden und Allergien verschwinden und der Seele geht es gut. Medizinisch fundierte Infos ber Grne Medizin sind hier gut erklrt. Auch den Hinweis dass veganes Essen nicht zwangslufig gesundes Essen bedeutet sei erwht. Wer sich von Zucker, Strke (Weibrot, Nudeln, weier Reis) und ungesunden Fetten ernhrt wird langfristig dumm und krank. Das Buch fhrt auch durch den veganen Produkte-Dschungel, den vegan ist in und ein riesen Geschft, so dass ein Tomatenpree oder eine Flasche Mineralwasser nicht den Aufdruck vegan brauchen versteht sich von selbst. Die Aufmachung des schnen Buches ist mit einer mattierten Oberflche und vielen tollen Fotos sehr ansprechend. Mit seinem praktischen Format lsst es sich gut mitnehmen. Ich finde vegan doch mal steckt voller interessanter Infos und ist der Ideale Begleiter fr die 4-Wochen Kur der veganen Ernhrung, ein Selbstversuch fr alle die es wissen und ausprobieren wollen, so macht ein veganer Einstieg Spa, tolles Buch, empfehlenswert! 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Interessantes Experiment Von Hamlet Ernhrungsexperimenten gegenber bin ich grundstzlich immer aufgeschlossen, und nachdem die Anzahl der Veganer nicht nur in der Bevlkerung sondern auch in meinem direkten Bekanntenkreis in der letzten Zeit enorm angestiegen ist, kam mir das neue Buch der bekannten, auf Ditbcher spezialisierten Autorin Marion Grillparzer (die aber gleich zu Beginn die Information gibt, dass sie keine Veganerin ist) und der Ernhrungstherapeutin Simone Wieder Vegan doch mal: Das persnliche Buch zum Detoxen, Abnehmen, Kraft tanken gerade recht. Angelegt ist das Buch als 4-Wochen-Programm, ein berschaubarer Zeitraum, in dem man feststellen kann, ob diese Ernhrungsform fr einen selbst geeignet ist, und ob die Autorinnen das gegebene Versprechen einlsen, dass sich der Proband durch diese Ernhrungsumstellung gesnder fhlt. Den Einstieg bilden ernhrungswissenschaftliche und medizinische Hintergrundinformationen, die die herkmliche Ernhrung auf den Prfstand stellen sowie die Vorteile des Veganismus erlutern. Hierbei punkten die Autorinnen mit einem enormen Wissen und stellen durchaus auch kritische Bemerkungen zur rein pflanzlichen Ernhrung in den Raum. Sie stellen die verschiedensten Lebensmittel vor und beschreiben deren Vorzge, sehr oft auch im Hinblick, ob diese sich als Ersatz fr tierische Produkte eignen. Den Abschluss bildet das 4-Wochen-Programm, bei dem allerdings die Speisenfolge nicht dogmatisch festgelegt wird, sondern diverse Rezepte fr Frhstck, Mittag- und Abendessen vorgestellt werden. Womit ich so meine Schwierigkeiten bei diesem Ratgeber habe, sind die Hinweise zur Entgiftung. Mittlerweile sollte es sich doch auch in Ernhrungswissenschaftler-Kreisen herumgesprochen haben, dass es im Krper keine Schlacken gibt, die es auszusplen gilt. Ich stelle brigens nicht in Frage, dass der Verzicht auf tierische Produkte den Krper entlastet, die Blutwerte verbessert und langfristig mit Sicherheit gesnder ist als eine Ernhrung, die auf Fleisch basiert. Aber Schlacken??? Viele der vorgestellten Rezepte habe ich seit Jahren in meinem Repertoire, wie beispielsweise die Gemse-Bolognese, bei anderen hingegen dreht sich mir der Magen um, wenn z.B. eine Tube Tomatenmark als Basisauflage fr die Pizza verwendet wird. Ich backe mein Brot selbst, kaufe bewusst und soweit mglich, direkt beim Erzeuger ein, orientiere mich an den Produkten der Jahreszeit und koche tglich. Aber was mir definitiv nicht auf den Teller kommt sind gehrtete Fette (aus kologischen Grnden problematisch wie Palmfett, oder wie bei Margarine die blanke Chemie) und Sojaprodukte, bei denen man, auch wenn sie als Bio deklariert sind, in den seltensten Fllen das Saatgut, die Herkunft sowie die Anbaumethode verfolgen kann. Alles in allem war dieses Programm fr mich ein interessantes Experiment, in

dessen Verlauf ich aber festgestellt habe, dass diese Ernährungsform für mich nur bedingt geeignet ist.

Kurzbeschreibung Vegan macht Spa! Vegan muss keine Ideologie sein. Vegan macht Spa! Das zeigt dieses myBook. Und Vegan heißt Pflanzen-Diet. Und Pflanzen bunkern jede Menge Heilstoffe. Wenn man mal vier Wochen lang sich rein pflanzlich ernährt, dann tut sich was im Körper. Alles wacht auf. Die Zipperleins verschwinden. Wir entlasten unser gesamtes Körper-System und fordern es auf eine neue Weise heraus. Fett verschwindet, Muskeln wachsen... Mit diesem Buch kann wirklich jeder mal für vier Wochen für sich persönlich testen, ob vegan die geeignete Ernährungsform ist, ganz spielerisch, ohne Einschränkungen beim Genuss. Und im typischen myBook-Tagebuch kann man alle Fortschritte dokumentieren. Bei den Autor und weitere Mitwirkende Marion Grillparzer ist Diplom-kostrophologin und ausgebildete Journalistin. Von ihr sind schon zahlreiche Bestseller mit den Schwerpunkten Ernährung und Gesundheit erschienen. Sie lebt als freie Journalistin in München und schrieb viele Jahre lang für die BUNTE und andere Magazine. Simone Weider lebt in der Schweiz in Wallisellen. Die Mutter von drei Kindern ist Ernährungs-Therapeutin mit einer Praxis für Komplementärmedizin, bewandert in Phyto-Medizin und lebt derzeit vegan.