



Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit)



Download



Online Lesen

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

Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit)

Susanna Bingemer

Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) Susanna Bingemer

 [Download Superfoods: Kraftpakete aus der Natur \(GU Ratgeber ...pdf](#)

 [Online lesen Superfoods: Kraftpakete aus der Natur \(GU Ratgeb ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) Susanna Bingemer

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Extrakick für die Gesundheit Egal, ob Sie sich zu Normalessern, Veganern oder Rohköstlern 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. Über 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 und text". Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG haben sie gemeinsam die Bücher "Kochen mit Superfoods" und "Superfoods. Kraftpakete aus der Natur" geschrieben.

Download and Read Online Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) Susanna Bingemer #QAT4ZFY9HUX

Lesen Sie Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) von Susanna Bingemer für online ebook Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) von Susanna Bingemer Kostenlose PDF download, 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 Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) von Susanna Bingemer Bücher online zu lesen. Online Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) von Susanna Bingemer ebook PDF herunterladen Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) von Susanna Bingemer Doc Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) von Susanna Bingemer Mobipocket Superfoods: Kraftpakete aus der Natur (GU Ratgeber Gesundheit) von Susanna Bingemer EPub