



## **Ayurveda-Küche zum Abnehmen**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Ayurveda-Küche zum Abnehmen

*Nicky Sitaram Sabnis*

**Ayurveda-Küche zum Abnehmen** Nicky Sitaram Sabnis

Gebundenes Buch

Nach der ayurvedischen Lehre lassen sich mit der geeigneten Ernährung auf sanfte Weise Körper, Seele und Geist reinigen und entgiften und dadurch erfolgreich Gewicht reduzieren und halten. Nach einer Einführung in die Grundlagen des Ayurveda und einem Test zur Bestimmung des eigenen Konstitutionstyps präsentiert Ayurveda-Experte und Koch Nicky Sabnis 120 neue, typgerechte und alltagstaugliche Rezepte, die das Entschlacken und Abnehmen auch zu einem kulinarischen Erlebnis machen. Die Rezepte lassen sich schnell und einfach zubereiten, brauchen nur wenige, überall erhältliche Zutaten, sind laktose- und glutenfrei und überwiegend vegan. In grosszügiger Gestaltung und mit einer Fülle attraktiver Bilder ein Genuss für alle Sinne.

 [Download Ayurveda-Küche zum Abnehmen ...pdf](#)

 [Online lesen Ayurveda-Küche zum Abnehmen ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Ayurveda-Küche zum Abnehmen Nicky Sitaram Sabnis

---

144 Seiten

### Kurzbeschreibung

Nach seinen äußerst erfolgreichen ersten beiden Büchern (über 35 000 verkaufte Exemplare!) zeigt Ayurveda-Experte Nicky Sitaram Sabnis in seinem neuesten Werk, wie man Körper, Seele und Geist reinigen, entgiften und entlasten kann. Nach Ayurveda, der umfassenden indischen Lehre vom gesunden Leben, lässt sich mit der geeigneten Ernährungsweise auf sanfte Weise entschlacken, erfolgreich Gewicht reduzieren und halten. Neben einer anschaulichen Einführung in die Grundlagen des Ayurveda und einem Test zur Bestimmung des eigenen Konstitutionstyps hat Nicky Sabnis 120 neue, typgerechte und alltagstaugliche Rezepte zusammengestellt, die das Entschlacken und Abnehmen zu einem kulinarischen Erlebnis machen. Die Rezepte lassen sich schnell und einfach zubereiten, brauchen nur wenige, überall erhältliche Zutaten, sind laktose- und glutenfrei und überwiegend vegan. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Nicky Sitaram Sabnis 1959 in Indien geboren. Hotelfachmann und Spezialitätenkoch. Restaurant- und Cateringmanager in Mumbai. Seit 1993 in Deutschland, leitet er seit 1998 die Ayurveda-Seminarküche in der Abtei Frauenwörth, Fraueninsel Chiemsee, und zusammen mit seiner Frau das Ayurvedahaus »Haus Annapurna« in Sachrang/Chiemgau, das »B Ayurveda Centrum« für Ayurveda, Yoga und indische Kultur sowie des »Laxmi Ayurveda Institut« für Aus- und Weiterbildung in Gstadt am Chiemsee. Autor von Büchern und Zeitschriftenbeiträgen, Seminare und Workshops. Seine Ayurvedaküche wurde bereits in mehreren Fernsehsendungen vorgestellt. Fotos: Sabine Mader, Ulrike Schmid

Download and Read Online Ayurveda-Küche zum Abnehmen Nicky Sitaram Sabnis #NBX3KCA0DQ7

Lesen Sie Ayurveda-Küche zum Abnehmen von Nicky Sitaram Sabnis für online ebook Ayurveda-Küche zum Abnehmen von Nicky Sitaram Sabnis Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 Ayurveda-Küche zum Abnehmen von Nicky Sitaram Sabnis Bücher online zu lesen. Online Ayurveda-Küche zum Abnehmen von Nicky Sitaram Sabnis ebook PDF herunterladen Ayurveda-Küche zum Abnehmen von Nicky Sitaram Sabnis Doc Ayurveda-Küche zum Abnehmen von Nicky Sitaram Sabnis Mobipocket Ayurveda-Küche zum Abnehmen von Nicky Sitaram Sabnis EPub