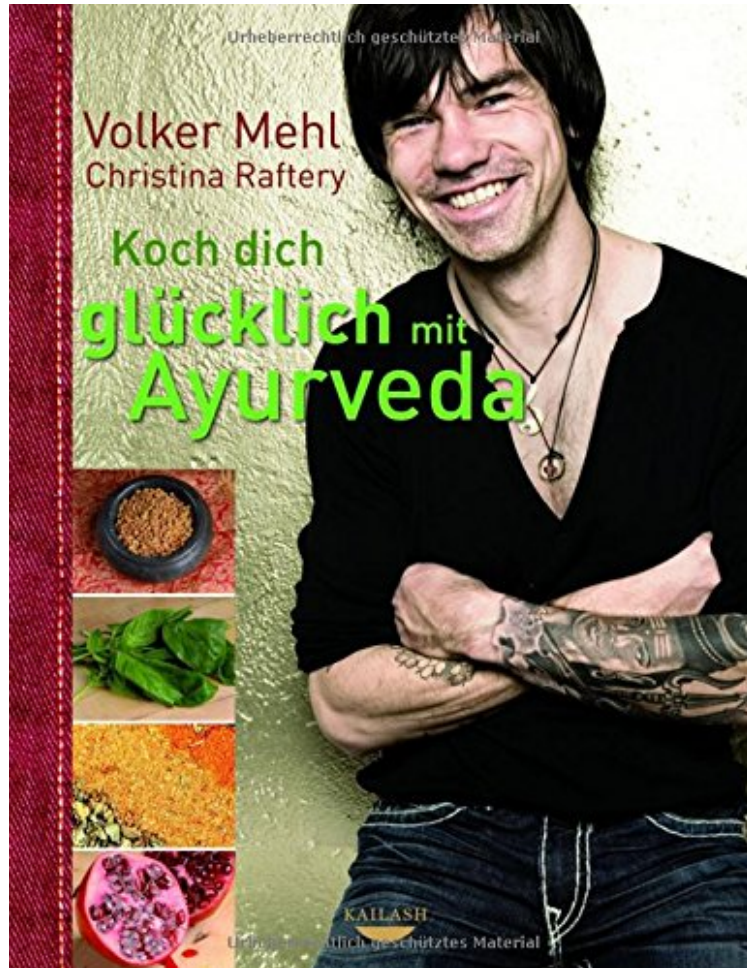


[Download ebook] Koch dich glücklich mit Ayurveda

Koch dich glücklich mit Ayurveda

Von Volker Mehl, Christina Raftery
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #40440 in BcherMarke: KailashVerffentlicht am: 2011-09-19Abmessungen: 10.91 x 1.06b x 8.54l, Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 76.Mb

Von Volker Mehl, Christina Raftery : Koch dich glücklich mit Ayurveda before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Koch dich glücklich mit Ayurveda:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. PerfektVon Klaus EitelbussKlasse - Wunderschn und mit viel Liebe gemacht...tolle Rezepte....Danke VolkerImmer wieder ein tolles GeschenkFreue mich auf weitere Bcher- Gre1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. AyurvedaVon BineHabe dieses Buch einer Freundin geschenkt die Vegetarierin ist. Ihr hat es sehr gut gefallen und sie hat schon einiges nachgekocht.0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schade um die guten ZutatenVon KundeZwei Gerichte gekocht, beide waren fr den Mlleimer. Schade um die guten Zutaten. Ich berlege, das Buch wieder zu verkaufen

ProduktbeschreibungGebundenes BuchIntensiv leben und gesund kochenER IST JUNG, charismatisch und er

schwingt den Lffel - Volker Mehl ist ein weltweit reisender Ayurvedakoch aus Hessen. Die 5000 Jahre alte indische Ernährungsphilosophie hat sein Leben entscheidend verndert. Und streng genommen verndert Volker Mehl auch die Anwendung des Ayurveda. Sein Kochbuch mit ber 80 vegetarischen Rezepten ist einzigartig, innovativ, unkonventionell. Nicht nur weil Volker Mehl nach dem traditionellen Drei-Dosha-System sowie den fnf Grundelementen des Ayurveda ganz neue Mens kreiert. Seine Rezepte passen auerdem zu jedem Lebensstil. Er serviert im stdtischen Kindergarten eine Ayurveda-Pizza, ldt im bayerischen Lokal zum Bayurveda-Abend ein, bert eine Spitzensportlerin ber leistungsfrdernde Lebensmittel oder mixt ayurvedische Entgiftungsdrinks fr nachtaktive Partymenschen. In unterhaltsamer Art fhrt er uns zu der Erkenntnis, dass wir weder an exotische Pltze der Welt reisen noch ausgefallene Zutaten ins Essen mischen mssen, um glcklich und gesund zu leben. Was wir brauchen, sind eine Portion Achtsamkeit und Grundkenntnisse in energetisch ausgewogener Ernhrung. "Koch dich glcklich mit Ayurveda" verwandelt unsere Mahlzeit in ein Fest der Sinne."Einer, der mit Leib und Seele kocht." Harald Wohlfahrt, 3-Sterne-Koch

Pressestimmen"Die Ayurveda-Kche ist in aller Munde und Buchautor Volker Mehl ihr Popstar." (Glamour)"Dieses Kochbuch ist spitze, weil es keine schwierigen indischen Rezepte enthlt, sondern europisch-ayurvedische." (Happinez)Rezepte fr ein gesundes Leben, dazu viele Erklrungen, Persnliches und Tipps. (Frau im Spiegel)"Kochfans, aufgepasst! War Ihnen die ayurvedische Kche bisher zu kompliziert? Eine Neuinterpretation gibt tolle Ideen fr alltgliche Gerichte." (Woman)"Das Kochbuch, auf das man schon immer gewartet hat: kreative, leicht nachzukochende, gesunde Rezepte, die sich eher an westlichen Geschmacksgewohnheiten orientieren." (Neue Presse)"Volker Mehl ist Ayurveda-Koch und Yogi. Und eine Art Glcksbringer." (Myself)KurzbeschreibungIntensiv leben und gesund kochenER IST JUNG, charismatisch und er schwingt den Lffel Volker Mehl ist ein weltweit reisender Ayurvedakoch aus Hessen. Die 5000 Jahre alte indische Ernährungsphilosophie hat sein Leben entscheidend verndert. Und streng genommen verndert Volker Mehl auch die Anwendung des Ayurveda. Sein Kochbuch mit ber 80 vegetarischen Rezepten ist einzigartig, innovativ, unkonventionell. Nicht nur weil Volker Mehl nach dem traditionellen Drei-Dosha-System sowie den fnf Grundelementen des Ayurveda ganz neue Mens kreiert. Seine Rezepte passen auerdem zu jedem Lebensstil. Er serviert im stdtischen Kindergarten eine Ayurveda-Pizza, ldt im bayerischen Lokal zum Bayurveda-Abend ein, bert eine Spitzensportlerin ber leistungsfrdernde Lebensmittel oder mixt ayurvedische Entgiftungsdrinks fr nachtaktive Partymenschen. In unterhaltsamer Art fhrt er uns zu der Erkenntnis, dass wir weder an exotische Pltze der Welt reisen noch ausgefallene Zutaten ins Essen mischen mssen, um glcklich und gesund zu leben. Was wir brauchen, sind eine Portion Achtsamkeit und Grundkenntnisse in energetisch ausgewogener Ernhrung. Koch dich glcklich mit Ayurveda verwandelt unsere Mahlzeit in ein Fest der Sinne.Einer, der mit Leib und Seele kocht. Harald Wohlfahrt, 3-Sterne-Kochber den Autor und weitere MitwirkendeVolker Mehl, geboren 1976, ist ein weltweit reisender Ayurvedakoch und Gesundheitsberater. Er beschftigt sich seit ber zehn Jahren mit ganzheitlichen Heilmethoden. 2007 grndete er das Label Koch dich glcklich, machte ein Praktikum bei 3-Sterne-Koch Harald Wohlfahrt und moderierte eine Ayurveda-Live-Kochshow bei Radio Lora. Er schreibt als freier Autor u.a. fr das Yoga Journal und erffnete 2012 ein Kochatelier in Wuppertal. Mit seinen beiden erfolgreichen Bchern Koch dich glcklich mit Ayurveda und So schmeckt Glck revolutionierte er die Ayurvedakche.Christina Raftery, 1972, ehemals Chefredakteurin des deutschen Yoga Journals, arbeitet heute als freie Journalistin, Autorin und bersetzerin. Sie lebt in Mnchen.