

[Download pdf ebook] (koche) Vegan in acht Schritten: Veganes Koch- und Lifestylebuch

(koche) Vegan in acht Schritten: Veganes Koch- und Lifestylebuch

Von Jürgen Stegh

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #2434470 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-28Abmessungen: 8.31 x .59b x 6.65l, Einband: Taschenbuch152 Seiten | File size: 75.Mb

Von Jürgen Stegh : (koche) Vegan in acht Schritten: Veganes Koch- und Lifestylebuch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised (koche) Vegan in acht Schritten: Veganes Koch- und Lifestylebuch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. top BuchVon KundeDas Buch ist sehr aufschlussreich und die Rezepte top....ich kann es nur jedem empfehlen der sich fr Ernährung interessiert :-)

Kurzbeschreibung(koche) Vegan in acht Schritten beschreibt den Weg von der Fleischkost in eine vollwertige pflanzliche Ernährungsform.Jürgen Stegh, veganer Fitness- und Ernährungscoach, klrt darüber auf, worauf Veganer achten mssen, um von der Umstellung zu profitieren. Neben 40 einfachen und ausgewogenen Rezepten sind die Grundlagen der veganen Ernährung, eine Einkaufsliste, ein 8-Schritte-Plan, der dich bei deinem Umstieg untersttzt, sowie eine umfangreiche Erklrung zu Superfoods und Nahrungserg nzungen enthalten. Dieses Buch richtet sich an alle, die vegan sind, es werden mchten, oder den Veganismus in ihrem Ernhrungsplan integrieren wollen.ber den Autor und weitere MitwirkendeJürgen Stegh ist begeisterter Fitness- bzw. Ernhrungscoach und hat sich auf die Gebiete der veganen Ernhrung und Sportnahrung spezialisiert. Jürgen hat mehrere Ausbildungen im Gesundheits-, Fitness- und Ernhrungsbereich absolviert. Er begeistert sich ganz besonders daf r, wie Lebensmittel auf Krper sowie Geist wirken und die Gesundheit beeinflussen knnen. Seit 2008 ist er sowohl in verschiedenen Fitnessclubs, als auch als privater

Personal Trainer tätig. Als überzeugter Veganer sieht er seine Lebensaufgabe auch darin, anderen Menschen bei deren Umstellung auf die rein pflanzliche Kost zu unterstützen.