

(Mobile pdf) Gesnder, Fitter, Roh! In einem Jahr erfolgreich zu veganer Rohkost (noselection)

## Gesnder, Fitter, Roh! In einem Jahr erfolgreich zu veganer Rohkost (noselection)

Von Kriss Micus

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #52757 in BcherVerffentlicht am: 2014-05-12Abmessungen: 7.87 x .79b x 5.551, Einband: Broschre176 Seiten | File size: 63.Mb

**Von Kriss Micus : Gesnder, Fitter, Roh! In einem Jahr erfolgreich zu veganer Rohkost (noselection)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gesnder, Fitter, Roh! In einem Jahr erfolgreich zu veganer Rohkost (noselection):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Einsteigerbuch in die Rohkost-SzeneVon L.Pol.Die Beschreibung sagt, dass es sich um eine "spannende Einfhrgung in das Trendthema Rohkost und eine informative Mischung aus Ratgeber und Erfahrungsbericht" handelt. Und genau das hat sich meiner Meinung nach 100 % erflft.Ich finde die Autorin nicht dogmatisch, da sie sich einen Tag in der Woche

auch mal etwas gekochtes gnnt, wenn ihr danach ist. Ich fand es sehr angenehm, dass das Buch nicht beladen mit Rezepten war, denn darber gibt es bereits genug Bcher. Ich empfehle das Buch weiter und kann einige negative Rezensionen hier nicht nachvollziehen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Dank dieses Buches versuch ich's endlich mit Rohkost Von Sylke Vegan Da ich die negativen Rezensionen nicht verstehen kann, muss ich auch meinen Senf dazugeben. (Obwohl selbiger meist nicht roh ist ;-)) Dieses Buch ist angelegt als Einfhrung in das Trendthema Rohkost sowie als Mischung aus Ratgeber und Erfahrungsbericht. Und genau das ist es auch, nicht mehr und nicht weniger! Gespickt mit einigen sehr ansprechenden Rezepten, wovon ich drei bisher ausprobiert habe: alle 3 leicht nachzumachen und sehr lecker. Vor allem die Mango - Kokos - Torte hat mir und meiner Familie gut geschmeckt :-)) Mir persnlich gefiel sowohl der Ratgeber-Teil als auch die Art der Autorin, ihre Erfahrungen aus dem 1-Jahres-Experiment mitzuteilen. Mit Humor und nicht dogmatisch oder mit erhobenem Zeigefinger, davon gibt's in der Rohkost-Bewegung bereits genug, finde ich. Hervorzuheben ist hier ihre Einstellung, das man einmal die Woche auch etwas Kochkost essen knne, ohne das gleich die rohe Welt untergeht :-)) Insgesamt sehr motivierend, so das ich nach Beendigung des Buches direkt einkaufen ging und loslegte. Bin jetzt fast drei Wochen dabei, fhle mich richtig gut und leicht, meine Waage sagt, 3 Kilo ;-)) Kann's nur jedem empfehlen, der es mal probieren mag! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbar ansant Von Via 1989 In diesem Buch liest man wie in einem Roman. Nicht so'n trockenes langweiliges Zeug, sondern erfrischend. Wenn ich allerdings mein Essen auf Rohkost umstellen wollte, htte ich es nach diesem Buch wohl nicht geschafft. Da half mir das Buch von Wandmaker "Willst du gesund sein - vergiss den Kochtopf" mit seiner Gehirnwsche und ewigen Wiederholungen besser.

Pressestimmen "Radikal, ausfhrlich, viel Wissensvermittlung." (St. Galler Tagblatt 05.05.2014) "Das erste Rohkostbuch im Romanstil, unterhaltsam und humorvoll." (Germany Goes Raw 05.2014) Ihr Ess-Experiment hat Kriss Micus gesund gemacht. (20.06.2014, Frau von Heute) Fr alle Rohkost-Interessierten ein informatives und mutmachendes Buch, das sich gut lesen lsst! Roh macht froh (Blog) 20.07.2014 "Gelungener Mix aus Ratgeber und Erfahrungsbericht." (29.07.2014, Food and Travel) "Eine glaubhafte Schilderung aus dem Alltag." (03/2014, Kochen ohne Knochen) "Dieses Buch liefert einen spannenden und kurzweiligen Einstieg in das Thema." /14.08.2014, reformhaus.de) Kurzbeschreibung Obwohl sie sich bewusst ernhrt, fhlt sich Kriss Micus oft schlapp. Sie forscht nach und entdeckt die Rohkost fr sich. In einem kulinarischen Selbstversuch ernhrt sie sich ein Jahr lang roh und dokumentiert, welche Auswirkungen die Essensumstellung auf ihr Leben und ihre Gesundheit hat. Gesnder, Fitter, Roh! ist eine spannende Einfhrung in das Trendthema Rohkost und eine informative Mischung aus Ratgeber und Erfahrungsbericht. Unterhaltsam und ehrlich erzht Kriss Micus von der gewagten Ernhrungsumstellung, erlutert medizinische Fakten und teilt ihre Lieblingsrezepte und Ernhrungstipps. Ihr Fazit: Es gibt nichts Besseres als Rohkost! ber den Autor und weitere Mitwirkende Kriss Micus wurde 1987 geboren und studierte in Bayreuth und Wuppertal. Heute arbeitet sie als Consultant in Frankfurt. Bevor sie sich der rohkstlichen Ernhrung zuwandte, lebte sie bereits mehrere Jahre vegan.