

(Read free ebook) Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche

Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche

Von Lumira, Elisabeth Büttner

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #83976 in BcherVerffentlicht am: 2015-05-01 Abmessungen: 8.58 x .59b x 6.26l, Einband: Taschenbuch 176 Seiten | File size: 53.Mb

Von Lumira, Elisabeth Büttner : Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 55 von 58 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles

Buch, gut umsetzbar! Von Julia FaFundiert, nachvollziehbar und mit den Vorschlägen für einfache gekochte Gerichte am Abend viel besser langfristig umsetzbar als "reine" Rohkost la "Heile dich selbst" und "Die Sonnendit". Gut, dass der Schwerpunkt auf regionale, einfache Nahrung gelegt wird. Einziger Kritik-Punkt: Rohkost-Desserts mit Cashews und vielen Nüssen liegen schwer im Magen und sind nicht so ideal (aber immer noch 100 Mal besser als Herkömmliches mit Sahne) und Sportler brauchen zur Umstellung mehr Obst/Kohlenhydrate: reife Bananen (gerade im Winter, wenn hier nichts regional wächst), Datteln, Beeren und entsprechende Shakes. Gekochte Gerichte, die ebenfalls super sind, aber leider im Buch fehlen, sind gebackene (S)Kartoffeln mit grünem Salat und Quinoa (glutenfrei, niedriger glykämischer Index) mit gedämpftem Gemüse. - Das allerdings mehr als Ergänzung als Kritik :-). Insgesamt ist das Buch super und mit seinem ganzheitlichen Ansatz das Beste, das ich bislang zu veganer (Roh)Kost gelesen habe. Absolut zu empfehlen! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Absolut empfehlenswert

Von Stephanie Dallinger Wer sich ernsthaft mit Ernährung beschäftigt und zwar im Sinne von Gesundheit und ernsthaftem Verstehen was in seinem Körper vorgeht, kann dieses Buch nicht nur für einmaliges Durchlesen verwenden, sondern als Einstieg in eine neue Sichtweise über Lebensmittel und einen gesundheitsfördernden Lebensstil, sowie ein ernsthaftes Umdenken und Umstellen seiner Ernährungsweise. Da das Buch sehr leicht verständlich geschrieben ist, kann man die wertvollen Fakten mit dem Verstand aufnehmen und intuitiv merkt man, wie sich das Gelesene gut anfühlt. Die Rezeptsammlung am Ende des Buches schafft eine Grundlage um die Trenn-Rohkost zu verstehen und im Alltag leicht umzusetzen. Besonders interessant ist auch der Aspekt der Basisernährung die Lumira in ihrem Buch auch miteinfließen lässt. 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. tolles Buch....

Von Andrea Baha Leana Tolle Rezepte zum Einstieg und viele Informationen rund um die Gesundheit. Wie auch andere Bücher von Lumira voller nützlicher Informationen.

Kurzbeschreibung Heute esse ich, wie ich atme natürlich. Mein Essen schwingt im Einklang mit der Natur. Lumira Eine optimale Ernährung unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Daher liegt es in der Verantwortung jedes Einzelnen, achtsam auf den Körper zu hören und zurück zu der inneren Weisheit zu finden, die uns sagt, was wir essen sollen und was nicht. In ihrem neuen Buch erklärt Lumira gemeinsam mit der Ärztin und Mikrobiologin Elisabeth Bttner die Hintergründe einer gesunden Ernährung aus biologischer, ethischer und spiritueller Sicht. Auf faszinierende Weise nimmt sie den Leser mit auf eine Reise durch den eigenen Körper und enthüllt, was uns krank macht und was uns heilt. Denn nur, wer versteht, wie er auf die einzelnen Nahrungsbestandteile wirklich reagiert, kann frei für sich selbst bestimmen, was er essen soll, und der Stimme des eigenen Körpers wieder Vertrauen schenken. Kostliche Rezepte mit naturbelassenen und intelligent kombinierten Zutaten machen dieses Buch zu einem unverzichtbaren Highlight in jeder Küche.

über den Autor und weitere Mitwirkende Lumira wuchs in Kasachstan und der Ukraine auf und kam als junge Frau nach Deutschland. Hier entwickelte sie die russisch-schamanischen Heilweisen, die sie schon seit ihrer Kindheit von Grund auf kennengelernt hatte. Sie leitet Seminare im In- und Ausland und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher, CDs und DVDs. Sie lebt und arbeitet in der Nähe von München. Elisabeth Bttner ist Ärztin für Mikrobiologie. Sie arbeitete in einer Klinik und später als Dozentin in einer fachmedizinischen Schule in Odessa. 1990 kam sie nach Deutschland und beschäftigt sich seitdem primär mit den Themen Gesundheit und Heilung des Körpers durch die Kraft des Geistes.