

[Online library] Grne Smoothies - Der Powerdrink aus der Natur: Abnehmen, Vitalitt und Entgiften mit Genuss

Grne Smoothies - Der Powerdrink aus der Natur: Abnehmen, Vitalitt und Entgiften mit Genuss

Von Monika Grande

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #281737 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-18Abmessungen: 9.00 x 6.00b x .211, Einband: Taschenbuch106 Seiten | File size: 31.Mb

Von Monika Grande : Grne Smoothies - Der Powerdrink aus der Natur: Abnehmen, Vitalitt und Entgiften mit Genuss before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grne Smoothies - Der Powerdrink aus der Natur: Abnehmen, Vitalitt und Entgiften mit Genuss:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere Smoothies
Von Mikesch
Den wichtigsten Grund, warum wir regelmig Smoothies trinken sollten, nennt Monika Grande gleich zu Beginn des Buchs: Sie sind sehr gesund und mit minimalen Aufwand zuzubereiten. Denn meist ist es so, dass wir zwar gesund leben wollen, uns aber der Aufwand dazu zu gro ist. Besonders gut gefllt mir an dem Buch, dass Frau Grande nicht aus der Theorie schreibt, sondern sie selbst von der Wirkung von Smoothies berzeugt ist und diese auch regelmig zubereitet. Dementsprechend sind die Rezepte auch auf die Bedrfnisse des Verbrauchers abgestimmt. Zunchst werden in dem Buch die zahlreichen Vorteile der Smoothies erklrt, dann werden Hinweise zur Wahl des richtigen Mixers gegeben, anschlieend die wichtigsten Zutaten (Salate und Gemse, Obstsorten, Wildkruter, Kruter, Nsse, Gewrzpflanzen und Superfoods erklrt. Weiter werden die wichtigsten Inhaltsstoffe der Smoothie-Zutaten erklrt. Besonders gefllt mir, dass die Smoothie-Rezepte zunchst mit Einsteiger-Rezepten beginnen denn welcher Anfnger wrde sich gleich an komplizierte Kreationen wagen anschlieend werden aufwendigeren und ausgefeilteren Rezepte beschrieben. Diese sind einfach lecker, es ist hierbei fr jeden Geschmack etwas dabei.
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr Einsteiger.
Von Kunde
aber auch fr Fortgeschrittene, die neue Anregungen suchen, ist dieses Buch perfekt. Viele tolle, schnelle Rezepte und alles kinderleicht nach zu machen. Dazu zahlreiche Tipps und viele Fotos, die Lust auf Smoothies machen. Das Buch wird dem gnstigen Preis mehr als gerecht.
10 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lust auf grne Smoothies
Von Christine Hamm
Das Buch ist gut gegliedert, einzelne Blattgrne und Obstsorten werden samt Inhaltsstoffen gut erklrt, dazu finden sich viele Tipps und Erklrungen, und die Rezepte sind sehr lecker. Schne Bilder runden das Ganze ab, ich habe gefunden was ich gesucht habe, sehr zu empfehlen.

Kurzbeschreibung
Produktbeschreibung
Grne Smoothies - Der Powerdrink aus der Natur
Nahezu jeder will seinem Krper etwas Gutes tun, entschlacken, abnehmen, gesnder leben, nur meistens hat das mit Verzicht, einem groen Aufwand oder wenig Spa, geschweige denn, Genuss zu tun. Das dachte ich auch und wurde eines Besseren belehrt. Heute kann ich behaupten, dass Smoothies aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken sind. Ich bin vitaler, seltener krank und fhle mich rundum wohler. Ich will dich entfhren in die Welt der grnen Smoothies, die leicht und schnell zubereitet, im wahrsten Sinne, Farbe in dein Leben bringen. Was erwartet dich in diesem Buch? Dieses Buch zeigt, wie einfach Smoothies zubereitet werden knnen, du lernst die wichtigsten Zutaten mit ihren Inhaltsstoffen, Vitamine, Mineralien und den gesundheitlichen Benefit kennen. Fragen wie, was ist Detox, was ist bersuerung, was sind Superfoods, was bewirken Antioxidantien, wozu braucht mein Krper Chlorophyll, Vitamin C und Kalium, das und Vieles mehr, wird leicht verstndlich erklrt. Als Inspiration warten insgesamt 90 abwechslungsreiche Rezepte fr Einsteiger und Fortgeschrittene, mit Superfoods, verschiedenen Flssigkeiten, Krutern und Wildkrutern auf dich. Viel Spass damit, denn gesund leben macht Spa! GO-GREEN! Leserstimmen: Hab einige Rezepte ausprobiert und finde sie "grande" Frau Grande. Dankeschn, ich werde fleiig weiter mixen bis ich meinen ganz eigenen Liebling gefunden habe. Fr den Preis das Beste, was ich bislang bekommen habe!... ***SOMMERSPECIAL - Preis *** Jetzt noch zugreifen, das Sonderangebot luft bald aus!***