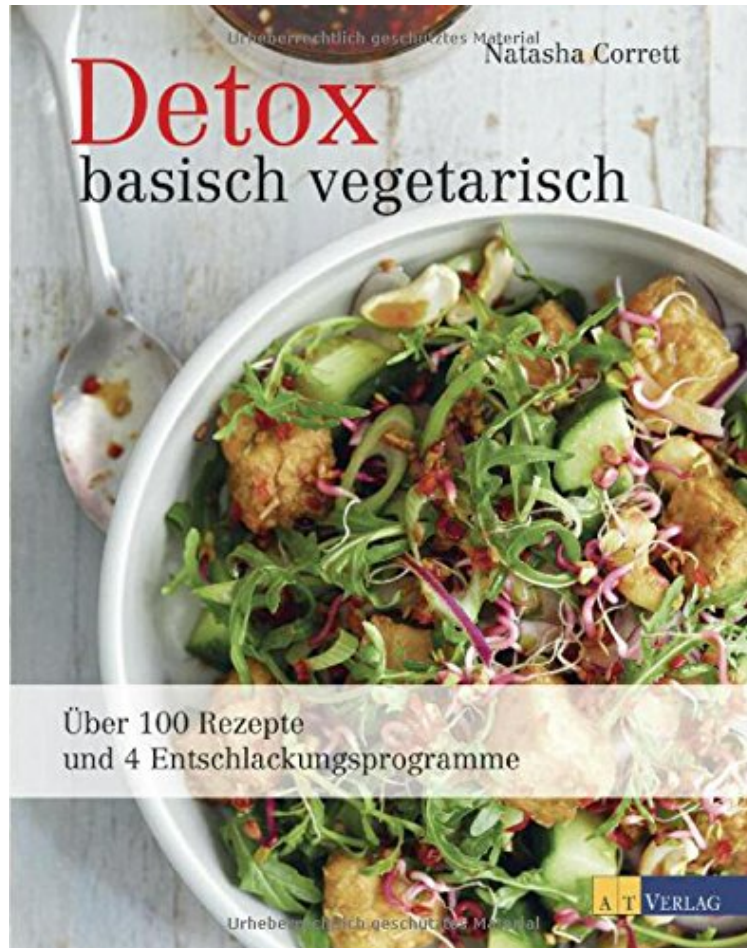


(Online library) Detox basisch vegetarisch: ber 100 Rezepte und 4 Entschlackungsprogramme

Detox basisch vegetarisch: ber 100 Rezepte und 4 Entschlackungsprogramme

Von Natasha Corrett

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #196003 in BcherMarke: At VerlagVerffentlicht am: 2016-01-11Abmessungen: 10.00 x 1.18b x 7.80l, Einband: Gebundene Ausgabe256 Seiten | File size: 38.Mb

Von Natasha Corrett : Detox basisch vegetarisch: ber 100 Rezepte und 4 Entschlackungsprogramme before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Detox basisch vegetarisch: ber 100 Rezepte und 4 Entschlackungsprogramme:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schlank und vitalVon Yvonne de AndrsDie Detox basisch vegetarische-Dit hilft dabei, Ballast zu verlieren, leichter zu werden und sich besser zu fhlen.Vor fnf Jahren litt die Autorin Natasha Correttunter Rckenschmerzen und einem bersuerten Krper trotz ihrer vegetarischen Ernhrung. Ihr ayurvedischer Arzt riet ihr zu einer Umstellung auf eine basische Detox-Kur. Bereits nach 21 Tagen stellten sich bei ihr positive Vernderungen ein. Sie konnte wieder durchschlafen, hatte mehr Energie, der Teint wurde frischer und ihr Hautbild verbesserte sich. Dann setzte der Entschlackungsprozess ein, und die Pfunde purzelten. Die Entgiftungsorgane Leber, Galle, Niere, Darm, Haut, Lymphsystem und Lunge wurden

gereinigt, gepflegt und entlastet. Das Wohlfühlgewicht kam wieder zurück, und das Bindegewebe wurde wieder straffer. Natasha Corrett geht es in erster Linie um Vorbeugen statt Heilung. Mit einem gesunden ausgewogenen Lebensstil sollten Sie gar nicht erst in die Situation geraten, sich heilen zu müssen. Um dies zu erreichen, stellt sie kompakt und übersichtlich die Voraussetzungen für vier verschiedene Detox-Kuren dar, die mit viel Sport und Bewegung begleitet werden sollten. Bei #feelgood geht es darum, in 2 bis 3 Tagen mit Smoothies und Sften dem Körper eine Verdauungspause einzuräumen und so Giftstoffe abzubauen. Die #slimdown Kur dauert 6 Tage und beruht auf Rohkostsalaten, Smoothies und Suppen und hat das Ziel, ein paar Pfunde loszuwerden und das Immunsystem zu kräftigen. Die #highenergy Kur verläuft über 6 Tage und basiert auf viel Sport und einem Mehr an pflanzlichem Eiweiß in der täglichen Ernährung. Hier ist das Ziel die Entschlackung. Die umfassendste Kur #lifechange geht über 30 Tage und bedeutet eine komplette Umstellung. Sinnvoll ist es, vorher die #slimdown oder #feelgood Kur angewendet zu haben. Natasha Corrett empfiehlt hier Ausgewogenheit und Mischung gepaart mit einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio oder einem Trainingsprogramm. Für die jeweiligen Kuren liegt ein Speiseplan vor. Über 100 Rezepte sind hier zusammengestellt worden. Der Rezeptteil ist anregend und ansprechend bebildert. Es gibt einfache und kompliziertere Gerichte. Die meisten Gerichte bedürfen einer Vielzahl an Gewürzen wie die Wurzelgemüsesuppe oder das Limabohnen-Krbis-Curry. Das macht auch den raffinierten und abwechslungsreichen Geschmack aus. Denn diese Rezepte leben von der komponierten Gewürzzusammenstellung. Die Rezepte sind nicht so sehr für gestresste Vollzeitberufstätige geeignet. Es handelt sich hier nicht um eine Minuten-Küche, aber das Nachkochen ist nicht kompliziert und kann durch gute Planung aufgefangen werden. Natasha Corrett empfiehlt eine Detox-Kur langsam anzugehen, um Frust und Fehlschläge zu verhindern und wünscht uns dazu #goodluck. Ein brauchbares Buch, um sich dem Thema der Detox basisch vegetarischen Ernährung anzunähern. 11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Individuell entgiften mit köstlichen Gerichten und vier Entschlackungsprogrammen! Von RJ + YDJD

Der Gesundheitsratgeber Detox basisch vegetarisch von Natasha Corrett, erschienen im AT Verlag, zeigt vier individuelle Entschlackungsprogramme mit 100 gesunden und köstlichen Rezepten. Wer kennt es nicht ein stressiger Alltag, schnell was von Imbiss in der Mittagspause, abends müde und schlapp ohne Energie und dazu noch ein paar Kilo zu viel auf der Waage, wer so weiter macht riskiert gesundheitliche Probleme. Genau so ging es der Autorin. Mit unerträglichen Rückenschmerzen suchte sie einen ayurvedischen Arzt auf, der nicht nur die Symptome der Rückenschmerzen behandelte sondern ihre ganzheitliche Gesundheit im Blick hatte. Er stellte fest dass ihr Körper übersäuert ist und riet ihr zu einer Detox Kur. So begann sie eine 21-tägige basische Detox Kur. Schon nach der ersten Woche konnte sie besser schlafen, die Rückenschmerzen verschwanden, sie hatte mehr Energie und war weniger aufgedunsen. Diese Ernährungsweise lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Und veranlasste sie sich weiterhin Basen orientiert zu ernähren. Damit bietet das Buch authentische, erprobte Rezepte und Detox Kuren, die wirklich funktionieren. Im Buch gibt es Tabellen mit Lebensmitteln die stärker oder weniger stark basisch wirken. Je nachdem wie der pH-Wert die einzelnen Zutaten bei der Verdauung reagiert. Zitronen zum Beispiel sind zuerst sauer, wenn man sie mit Lackmuspapier teste in verdautem Zustand hingegen wird sie extrem basisch. Andererseits erscheint Milch beim Lackmустest als basisch, wenn sie verdaut wurde ist sie aber extrem sauer. Sure sorgt im Körper für Anspannung, die sich später in alltäglichen Beschwerden zum Beispiel in Form von Völlegefühl, Erschöpfung, Akne, trockene Haut und Sodbrennen äußern kann. Aber auch in vielen ernsthaften Erkrankungen wie Krebs, Diabetes, Herzproblemen und Übergewicht. Die vier Detoxkuren in diesem Buch sind so gestaltet, dass sie sich gut in den Alltag integrieren lassen. Mit leckeren Gerichten wie: -Grüner Chia-Smoothie-Karotten Limetten Suppe-Blumenkohl-Kokos-Tarte-Gurkensalat mit Tempeh-Wurzelgemüsesuppe-Karottennudeln mit Avocadosauce-Grüner Blumenkohl Risotto-Spinatsalat mit warmen Feigen-Mexicanische Eier-Porridge für das Immunsystem-Tofu mit Kokoskruste auf Quinoasalat-Würzige Tofubällchen-Polenta mit geschmortem Wurzelgemüse-Spargel und Eier mit frischem Dill dressing-Brot mit Chia und Teff-Muskat-Matcha-Latte und vielen weiteren köstlich gesunden Gerichten. Die Zubereitungen sind gut beschrieben und unkompliziert. Bei jeder Kur steht ein Thema im Vordergrund: -Feelgood: eine Kur für zwei oder drei Tage mit Smoothies, Sften, Tees und Suppen, die den Körper eine Erholungspause von der Verdauungsarbeit bietet und hilft Giftstoffe auf natürlichem Wege loszuwerden. -Slimdown: diese 6-Tage-Detox-Kur verleiht einen sanften Kick, um vor einem großen Fest, dem Urlaub oder einem besonderen Ereignis noch ein paar Pfunde zu verlieren. Sie beruht auf Rohkostsalaten, Suppen und Smoothies, die zusätzlich das Immunsystem kräftig ankurbeln. -Highenergy: diese 6-Tage-Detox-Kur ist für Menschen gedacht, die viel Sport treiben und mehr pflanzliches Eiweiß in ihre tägliche Ernährung einbauen und dabei gleichzeitig ihren Körper entschlacken wollen. -Lifechange: diese 30-Tage-Detox-Kur ist ein erster Schritt auf dem Weg zu einem neuen, gesünderen selbst. Wenn man die 30 Tage geschafft hat, gibt es keinen Weg mehr zurück-man fühlt sich voller Energie und Leben und stellt fest dass dieser Lebensstil definitiv zum Besseren verndert. Die schöne Aufmachung des Einbandes mit jungem Layout und den vielen tollen Fotos von Lisa Lindner ist sehr hochwertig und ansprechend. Ich finde Detox basisch vegetarisch ein äußerst gelungenes Buch, mit gut verständlichen Erklärungen und Anleitungen. Die Rezepte sind so lecker und appetitlich, dass man sie auch ganz ohne gesundheitliche Aspekte genießen möchte. Hier bedeutet Detox nicht Verzicht, sondern Genuss! Sehr empfehlenswert! 5 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. viel zu kompliziert

Von Martina Dieses Buch liefert bestimmt kreative Rezepte - obwohl ich kein einziges ausprobiert habe, die Zutaten sind einfach zu kompliziert (Beispiele: 2 EL Vollkornreisessig, 2 EL Miso, 1 TL Mirin, 150 g Tempeh,

Wakame, Teff, ...). Will man sogar für eine Familie kochen, ist dieses Buch definitiv ein Fehlkauf. Zwei Sterne gibt es von mir für die Einleitung und die gute Beschreibung der Zutaten.

Produktbeschreibung
Über 100 Rezepte und 4 Entschlackungsprogramme
Gebundenes Buch
Stress und ungesunde Ernährung mit zu vielen stark verarbeiteten, zucker- und stärkehaltigen Nahrungsmitteln hinterlassen ihre Spuren: Müdigkeit, Abgespanntheit, Kopfschmerzen oder andere Beschwerden und zudem noch ein paar Kilo zu viel. Da hilft Detox. 4 Ernährungsprogramme mit eigens konzipierten Rezepten zeigen, wie es ganz einfach geht: vom schnellen Wochenend-Detox-Programm mit Sften, Smoothies und Suppen über ein 6-Tage-Schlankheitsprogramm bis zum proteinreichen Wochen-Power-Plan bei intensiver körperlicher Aktivität oder dem 4-Wochen-Programm für eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Mit über 100 unkomplizierten basischen Rezepten zum Entschlacken und Entgiften, zur Anregung des Stoffwechsels und nebenbei auch zum Abnehmen.

Kurzbeschreibung
Stress und ungesunde Ernährung mit zu vielen stark verarbeiteten, zucker- und stärkehaltigen Nahrungsmitteln hinterlassen ihre Spuren: Müdigkeit, Abgespanntheit, Kopfschmerzen oder andere Beschwerden und zudem noch ein paar Kilo zu viel. Da hilft Detox. 4 Ernährungsprogramme mit eigens konzipierten Rezepten zeigen, wie es ganz einfach geht: vom schnellen Wochenend-Detox-Programm mit Sften, Smoothies und Suppen über ein 6-Tage-Schlankheitsprogramm bis zum proteinreichen Wochen-Power-Plan bei intensiver körperlicher Aktivität oder dem 4-Wochen-Programm für eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Mit über 100 unkomplizierten basischen Rezepten zum Entschlacken und Entgiften, zur Anregung des Stoffwechsels und nebenbei auch zum Abnehmen.
Über den Autor und weitere Mitwirkende
Natasha Corrett ist ausgebildete Köchin, spezialisiert auf basische Ernährung. Sie bildet SterneKüche in basischer Ernährung aus, betreibt in Großbritannien einen Heimplieferservice für mageschneiderte basische Gerichte und schreibt für verschiedene Magazine und Online-Medien.