

[Download] Ihr Einkaufsführer Basenfasten: Auf einen Blick -Lebensmittel -Bewertung -Optimale Anwendung

Ihr Einkaufsführer Basenfasten: Auf einen Blick -Lebensmittel - Bewertung -Optimale Anwendung

Von Sabine Wacker

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #500743 in BcherVerffentlicht am: 2006-10-25Abmessungen: 6.30 x .47b x 3.98l, Einband: Broschiert96 Seiten | File size: 64.Mb

Von Sabine Wacker : Ihr Einkaufsführer Basenfasten: Auf einen Blick -Lebensmittel -Bewertung -Optimale Anwendung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ihr Einkaufsführer Basenfasten: Auf einen Blick -Lebensmittel -Bewertung -Optimale Anwendung:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
bersichtlich und leicht verwendbar
Von Nadine
Nachdem ich mir dieses Buch wirklich nur als "Einkaufsführer" gekauft habe und somit für mich die Lebensmitteltabellen im Vordergrund standen, muss ich diesem Buch 4 Sterne geben. Denn die Tabellen sind umfangreich und einfach zu handhaben. Einzig, die Empfehlung von bestimmten Produkten (mit Herstellerfirma) ging mir etwas gegen den Strich, sonst hätte ich 5 Sterne vergeben. Auch die Rezepte fand ich nicht soooo toll... Ich finde diesen Einkaufsführer trotzdem aber für alle, die sich nicht durch hunderte von sich widersprechenden Internettabellen irreführen lassen wollen, durchaus sehr empfehlenswert!
11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Muss man nicht haben
Von Spinelli
Ich habe mir diesen Einkaufsführer gekauft, aber nicht wirklich benötigt da ich auch das große Kochbuch über Basenfasten besitze und dort quasi das selbe drinsteht wie im Einkaufsführer. Mein Tip: einfach nur das große Kochbuch kaufen und das reicht.
18 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ernährungsumstellung durch Basenfasten initiiert
Von Tierfreundin
Das Buch ist zu meiner kleinen 'Bibel' geworden - super gut und übersichtlich aufgemacht! Nachvollziehbare Ernährungsvariationen und Gewichtsverlust im Nu. Einige Rezepte habe ich getestet und fand sie sowohl köstlich als auch sehr verträglich, ja sogar stützend. Im Frühjahr werde ich mal genau wie beschrieben eine Woche basisch fasten. Genial auch dass ich das Gefühl und die Motivation habe mich nach der 'Kur' viel gesünder auch weiterhin zu ernähren. Endlich einmal gesunde Ernährung für Berufstätige - sehr gute Tipps in dem Buch!

Kurzbeschreibung
Zehntausende Leserinnen und Leser sind überzeugt: Basenfasten ist das optimale Entschlackungsprogramm in jeder Situation. Ob zu Hause, im Büro oder auf Reisen - im Nu sind die Pfunde weg und das Wohlbefinden steigt. Und mit dem Einkaufsführer wird die Erfolgsmethode jetzt noch einfacher. Denn er zeigt mit einem Blick, welche Lebensmittel in den Einkaufswagen gehören und welche man schmackhaft kombinieren kann. Für viele, die bereits vom Basenfasten gehört haben, ist dieses handliche Buch - es passt in jede Tasche - der ideale Einstieg; für Basenfasten-Fans macht es die Methode noch leichter umsetzbar.
Buchrückseite
Zehntausende Leserinnen und Leser sind überzeugt: Basenfasten ist das optimale Entschlackungsprogramm in jeder Situation. Ob zu Hause, im Büro oder auf Reisen - im Nu sind die Pfunde weg und das Wohlbefinden steigt. Und mit dem Einkaufsführer wird die Erfolgsmethode jetzt noch einfacher. Denn er zeigt mit einem Blick, welche Lebensmittel in den Einkaufswagen gehören und welche man schmackhaft kombinieren kann. Für viele, die bereits vom Basenfasten gehört haben, ist dieses handliche Buch - es passt in jede Tasche - der ideale Einstieg; für Basenfasten-Fans macht es die Methode noch leichter umsetzbar.
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Sabine Wacker