

[Mobile book] SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: ber 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung

SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: ber 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung

Von Katharina Bachman

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #6690 in BcherVerffentlicht am: 2016-01-18Erscheinungsdatum: 2016-01-18Abmessungen: 8.98 x .51b x 7.52l, Einband: Broschiert144 Seiten | File size: 46.Mb

Von Katharina Bachman : SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: ber 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: ber 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. SOS Schlank ohne Sport - Das kochbuchVon Karin ErnstBei der Bestellung hatte ich mich vertan, denn ich wollte eigentlich das Buch "Schlank ohne Sport" bestellen, welches ich bei einer Freundin gesehen hatte. und sehr lesenswert fand. Nun habe ich das passende Koch bzw. Rezeptbuch dazu und muss sagen - sehr brauchbar, lsst sich gut

nachkochen. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sos Von klockmann nach dem ersten Buch ist dieses Kochbuch recht hilfreich für die Ernährungsumstellung. Ich persönlich hätte mir ein paar mehr europäisch ausgerichtete Rezepte gewünscht, aber man kann ja auch selber etwas Gehirnschmalz verbraten (NICHT ESSEN!!!!) :D
von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der Geschmack lässt sich bekanntlich streiten. Von Anatevkauns haben die Rezepte dieses Buches nicht überzeugt. Allerdings haben wir die Entgiftungswoche durchgezogen und auch wirklich Gewicht reduziert, insofern hält zumindest der erste Teil, was er verspricht.

Kurzbeschreibung Das Kochbuch zum Erfolgskonzept SOS Schlank ohne Sport überzeugte auf Anhieb eine große Leserschaft. Zigtausende haben inzwischen mit dem Stoffwechselprogramm aus den Tropen erfolgreich abgenommen und ein neues Ernährungsbewusstsein entwickelt. Das Geheimnis: ein hocheffektiver 7-Tage-Detox-Plan sowie die Umstellung auf eine Ernährung mit wertvollen Superfoods wie beispielsweise Kokosnuss, Chia-Samen oder Gula Malacca. Im gleichnamigen Kochbuch legt Katharina Bachman jetzt nach mit vielen leckeren Rezepten und einem leicht umsetzbaren Praxisprogramm. Nach der Entgiftungswoche folgen drei Wochen mit detaillierten Tagesplänen, weiteren köstlichen Rezepten - auch zum Naschen -, Tipps für Gesundheitsbewusste und einem großen Frage-Antwort-Teil. Mit 100 Rezepten und 30 Foodfotos.
Der Autor und weitere Mitwirkende Katharina Bachman arbeitete viele Jahre als freie Journalistin und hat als Autorin verschiedene Sachbücher, Romane und Kinderbücher veröffentlicht. 2001 wanderte sie nach Malaysia aus und war dort Chefredakteurin eines deutschsprachigen Magazins. Nach einer mehrjährigen Zwischenstation in Dubai lebt sie heute wieder in Kuala Lumpur. Seit 2006 ist Katharina Bachman für AIDA Cruises als Bordlektorin und Asien-Expertin tätig. Sie reist jährlich für drei Monate durch das Südchinesische Meer, liest aus ihren Büchern und hält Vorträge über asiatische Kulturen.