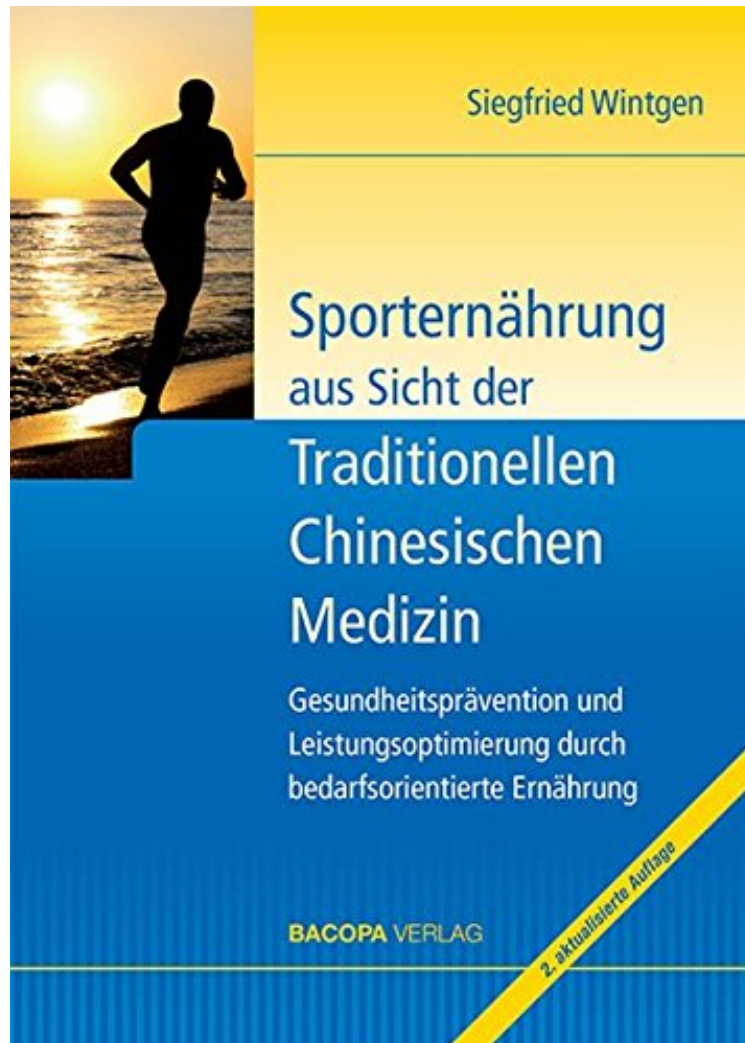


(Mobile library) Sporternahrung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin: Gesundheitsprvention und Leistungsoptimierung mit einer bedarfsorientierten Ernahrung

Sporternahrung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin: Gesundheitsprvention und Leistungsoptimierung mit einer bedarfsorientierten Ernahrung

Von Siegfried Wintgen
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #416883 in BcherVerffentlicht am: 2012-03-01Abmessungen: 8.50 x .87b x 6.06l, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 54.Mb

Von Siegfried Wintgen : Sporternahrung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin: Gesundheitsprvention und Leistungsoptimierung mit einer bedarfsorientierten Ernahrung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sporternahrung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin: Gesundheitsprvention und Leistungsoptimierung mit einer bedarfsorientierten Ernahrung:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hatte mir
mehr erwartet
Von Marion F. Da ich fröh-sportler bin, und dieser Bereich so gut wie gar nicht abgedeckt wird, war ich
ziemlich enttäuscht...fr
Abend-Trainierer top!
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super, aber
Vorwissen erforderlich
Von danielsanmuc Das Buch ist sehr gut und übersichtlich geschrieben. Es sind viele
aussagekräftige Tabellen drin. Jedoch hat man als Laie etwas zu tun, in das Konzept einzusteigen. Also nur so mal
drüberlesen und Tipps abholen ist nicht, wenn man bei dem Thema TCM bei "Null" steht.
0 von 0 Kunden fanden die
folgende Rezension hilfreich. Interessante Lektüre
Von Miller Sehr interessant geschriebenes Buch. Komplex
zusammengefasste Inhalte von der traditionellen chinesischen Medizin zum Sport und Ernährung. Ausgewogenheit
zwischen Sachtext und leckeren Rezepten der 5 Elemente Küche.

Kurzbeschreibung
Bewegung und Sport sind im richtigen Maß unersetzbar zum Erhalt der Fitness und Gesundheit,
jedoch nur mit der passenden Ernährung. Dieses Buch beschreibt ausführlich, wie mit einer angepassten Ernährungsweise
der Energiehaushalt und die körperlichen Funktionen optimiert werden können. Viele praxisgerechte Rezepte für den
Alltag sowie Tipps im Umgang mit den Kräutern machen das Buch für alle sportlich interessierten Menschen zum
täglichen Begleiter.