



Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers

Amie Valpone, Mark Hyman

 **Download**

 **Online Lesen**

Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers Amie Valpone, Mark Hyman

 [Download Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Ent...pdf](#)

 [Online Lesen Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen E...pdf](#)

Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers

Amie Valpone, Mark Hyman

Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers Amie Valpone, Mark Hyman

Downloaden und kostenlos lesen Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers Amie Valpone, Mark Hyman

400 Seiten

Kurzbeschreibung

Clean Eating heißt, auf naturbelassene, vollwertige Lebensmittel zu setzen und keine industriell stark verarbeiteten Produkte zu verwenden.

Wer sich vegan ernährt, verzichtet zwar auf alle Produkte tierischen Ursprungs, greift aber oft auf Ersatzprodukte zurück, die von der Nahrungsmittelindustrie angepriesen werden und beispielsweise „wie Wurst“ schmecken sollen, aber zahlreiche Zusatz- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Zucker enthalten. „Vegan“ bedeutet also keineswegs automatisch auch „gesund“!

Der vegan lebende Koch- und Sachbuchautor Patrick Bolk war viele Jahre stark übergewichtig und stopfte sich gedankenlos mit Junk Food voll – bis ihm bewusst wurde, welche Konsequenzen dieses Verhalten für ihn und seine Umwelt hat. In Clean Eating vegan kombiniert er die Foodtrends Clean Eating und vegan zu einem bewussten und gesunden Ernährungskonzept, das mit abwechslungsreichen und genussvollen Rezepten lockt und auch noch beim Abnehmen oder Schlankbleiben hilft.

Clean Eating vegan enthält neben wichtigem Hintergrundwissen und vielen praktischen Tipps auch 50 kreative Rezepte für vollwertige Gerichte. Sie alle entsprechen dem Clean-Eating-Konzept, sind also völlig frei von Zusatzstoffen, rein pflanzlich und basieren ausschließlich auf naturbelassenen Zutaten. Damit gelingt der Einstieg in eine gesunde, nährstoffreiche und schmackhafte vegane Ernährung ganz leicht!

Justiere deine Ernährungsgewohnheiten neu und genieße ein neues Körpergefühl und eine bessere Gesundheit!

- Was bei unserer Ernährung falsch läuft und wie uns die Lebensmittelindustrie reinlegt!
- Aktuelle Ernährungskonzepte: Was zählt wirklich – und was ist nur Marketing?
- Grundlagen: Saubere Lebensmittel, Rohkost, Superfoods, Bio, vegan, Ballaststoffe, Säure-Basen-Haushalt
- Gluten, Weizen und Soja: gefährlich oder nützlich?
- So wirst und bleibst du Clean Eater in 10 Schritten!
- Über 50 vollwertige und gesunde Rezepte zum Nachkochen und Inspirierenlassen Über den Autor und weitere Mitwirkende

Amie Valpone, Gründerin von TheHealthyApple.com, hat es geschafft, sich nach Jahren chronischer Krankheit selbst zu heilen. Amie kocht mit biologischen und entzündungshemmenden Lebensmitteln für eine Vielzahl von Kunden, m auch für berühmte Persönlichkeiten.

Dr. med. Mark Hyman ist Leiter des Cleveland Clinic Center for Functional Medicine, Vorsitzender des Institute for Functional Medicine sowie Gründer und ärztlicher Direktor von The UltraWellness Center. Außerdem ist er der Autor zahlreicher New York Times-Bestseller, darunter Hoher Blutzucker – übergewichtig und mangelernährt und Die Megabolic-Diät.

Download and Read Online Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers Amie Valpone, Mark Hyman #CH1ZIFKVWN8

Lesen Sie Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers von Amie Valpone, Mark Hyman für online ebook Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers von Amie Valpone, Mark Hyman Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers von Amie Valpone, Mark Hyman Bücher online zu lesen. Online Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers von Amie Valpone, Mark Hyman ebook PDF herunterladen Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers von Amie Valpone, Mark Hyman Doc Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers von Amie Valpone, Mark Hyman Mobipocket Eating Clean: Der 21-Tage-Plan zum Entgiften, gegen Entzündungen und für einen Neustart Ihres Körpers von Amie Valpone, Mark Hyman EPub