



Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit

Brendan Brazier

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit Brendan Brazier

 [Download](#) Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflan ...pdf

 [Online lesen](#) Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pfl ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit Brendan Brazier

320 Seiten

Kurzbeschreibung

FÜR MEHR ENERGIE, AUSDAUER UND GEISTIGE KLARHEIT Brendan Brazier, Autor der Kultserie Vegan in Topform, präsentiert mit seinem Energie-Kochbuch ein weiteres brillantes Werk, das von seiner revolutionären Ernährungsweise inspiriert ist. Brendan, der schon Olympiateilnehmer zum Erfolg geführt hat, war selbst Profi-Triathlet und testete an seinem eigenen Körper über 25 Jahre die optimale Ernährung für sportliche Höchstleistungen die Thrive-Diät. Die Thrive-Diät beugt Erkrankungen vor, verhilft zu mehr Energie und geistiger Klarheit, mindert Heißhungerattacken, verkürzt die Regenerationsphase und reduziert das Verletzungsrisiko. 150 vegane und vollwertige Rezepte mit einer hohen Nährstoffdichte zeigen, wie hochwertiges Essen pure Kraft und Ausdauer verleiht und dabei gleichzeitig köstlich schmeckt. Die Besonderheit daran: Die Gerichte sind frei von Allergenen und verzichten auf Weizen, Hefe, Gluten, Soja, raffinierten Zucker und Milchprodukte und sind basenbildend. Alle Rezepte wurden mit ausgewählten Zutaten und vielen Superfoods zusammengestellt, die spürbar die Leistungsfähigkeit steigern. Ob für Einsteiger, für jeden Tag oder sportlich Aktive, für jeden Typ gibt es individuelle Menüpläne. Die Gerichte sind schnell und einfach zubereitet. Sie reichen vom proteinreichen Vanille-Mandel-Mokka-Smoothie und den legendären Energieriegeln über exotisches grünes Thai-Curry und Süßkartoffel-Suppe bis zur verführerischen Schoko-Himbeer-Granatapfeltorte. Diese Rezepte machen nicht einfach nur satt, sondern erfüllen den Körper mit frischer Energie und neuem Schwung für mehr Vitalität, Ausdauer und Lebensfreude.

Download and Read Online Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit Brendan Brazier #EWXDMIVPATK

Lesen Sie Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit von Brendan Brazier für online ebook
Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit von Brendan Brazier 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
Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit von Brendan Brazier Bücher online zu lesen.
Online Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit von Brendan Brazier ebook PDF herunterladen
Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit von Brendan Brazier Doc
Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit von Brendan Brazier Mobipocket
Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit von Brendan Brazier EPub