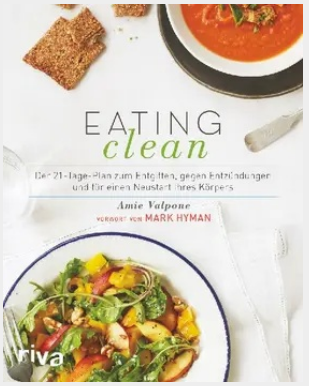
Valpone / Hyman

Eating Clean

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

Clean Eating – verbannen Sie industriell verarbeitete Lebensmittel, Zucker und Weizen aus Ihrem Speiseplan und entgiften Sie so Ihren Körper. In diesem Buch zeigt Amie Valpone, wie Sie chronische Entzündungen bekämpfen und Ihrem Körper einen Neustart in ein gesundes Leben gönnen. Die Autorin litt jahrelang an einer ganzen Reihe von Krankheiten und Störungen wie Lyme-Borreliose, Schilddrüsenunterfunktion und einem durchlässigen Darm und heilte sich schließlich selbst, indem sie ihre Ernährung umstellte. Während einer 21-tägigen Ausschlussdiät wird abgeklärt, welche Lebensmittel Beschwerden verursachen. Es folgen klare Anweisungen zur schrittweisen Wiedereinführung der Nahrungsmittel, ein zweiwöchiger Mahlzeitenplan und eine ausführliche Einkaufsliste. Das Buch bietet Ihnen über 200 Rezepte, alle vegetarisch und frei von Gluten, Milchprodukten, Soja, Mais, Eiern sowie raffiniertem Zucker, darunter Rote-Bete-Cremesuppe mit Honig-Chili-Tortillastreifen, Karotten-'Fettuccine' mit sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen und Vanille-Kokos-Eiscreme. So wird der Bauch geschont und trotzdem gesättigt. Mit diesem Buch gelingt es Ihnen, Ihr Wohlbefinden genussvoll zurückzugewinnen.

Clean Eating - verbannen Sie industriell verarbeitete Lebensmittel, Zucker und Weizen aus Ihrem Speiseplan und entgiften Sie so Ihren Körper.In diesem Buch zeigt Amie Valpone, wie Sie chronische Entzündungen bekämpfen und Ihrem Körper einen Neustart in ein gesundes Leben gönnen. Die Autorin litt jahrelang an einer ganzen Reihe von Krankheiten und Störungen wie Lyme-Borreliose, Schilddrüsenunterfunktion und einem durchlässigen Darm und heilte sich schließlich selbst, indem sie ihre Ernährung umstellte. Während einer 21-tägigen Ausschlussdiät wird abgeklärt, welche Lebensmittel Beschwerden verursachen. Es folgen klare Anweisungen zur schrittweisen Wiedereinführung der Nahrungsmittel, ein zweiwöchiger Mahlzeitenplan und eine ausführliche Einkaufsliste. Das Buch bietet Ihnen über 200 Rezepte, alle vegetarisch und frei von Gluten, Milchprodukten, Soja, Mais, Eiern sowie raffiniertem Zucker, darunter Rote-Bete-Cremesuppe mit Honig-Chili-Tortillastreifen, Karotten-'Fettuccine' mit sonnengetrockneten Tomaten und Kürbiskernen und Vanille-Kokos-Eiscreme. So wird der Bauch geschont und trotzdem gesättigt. Mit diesem Buch gelingt es Ihnen, Ihr Wohlbefinden genussvoll zurückzugewinnen.



29,99 €
28,03 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783742300539
Medium: Buch
ISBN: 978-3-7423-0053-9
Verlag: riva Verlag
Erscheinungstermin: 23.01.2017
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2017
Produktform: Gebunden
Gewicht: 1370 g
Seiten: 400
Format (B x H): 203 x 236 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)