

(Mobile ebook) Clean Eating - natrlich kochen (Bewusst genieen - besser leben)

## Clean Eating - natrlich kochen (Bewusst genieen - besser leben)

Von Hannah Frey

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #113105 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-18Abmessungen: 10.16 x .79b x 8.07l, Einband: Gebundene Ausgabe168 Seiten | File size: 60.Mb

**Von Hannah Frey : Clean Eating - natrlich kochen (Bewusst genieen - besser leben)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Clean Eating - natrlich kochen (Bewusst genieen - besser leben):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr ansprechendes Buch mit einigen MngelnVon KundeIch habe das Buch gekauft, da ich den Blog der Autorin verfolge und sehr mag. Und generell finde ich die Rezepte in dem Buch sehr ansprechend, lecker und ich habe auch schon einige nachgekocht. Aber warum nur drei Sterne?-es sind Fotos abgebildet, zu denen es kein Rezept gibt, auf der anderen Seite gibt es Rezepte ohne Foto. Das finde ich sehr schade.- nicht alle Zutaten sind clean. So wird Frischkse, Apfelmus und pflanzlivhe Sahne und Magarine empfohlen, die von vorne bis hinten nicht clean sind. Klar, clean eating heit nicht 1000% nur cleane Produkte, aber in einem Kochbuch, extra ber das Thema hatte ich mir das erhofft.- das snacken kommt mir persnlich zukurz. Dafr, dass das Snacken ein so wichtiger Bestandteil des Konzeptes ist, wird

es mit einer Seite im Buch abgehandelt und ohne richtige Rezept Vorschläge.-Zeit und Schwierigkeitsgrad werden nicht angegeben. Dennoch lasse ich mich inspirieren und koche gern aus diesem Buch, aber aufgrund der vielen Mängel nur 3 Sterne. 2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Rezepte, einfach und gut erklärt und interessante Tipps. Von Teresa7588 Das Buch hat mir sehr gefallen. Ich hatte mich bis dato nur wenig mit dem Thema Clean Eating beschäftigt. Das Buch hat mir einen tollen Einblick gegeben. Die Rezepte sind toll, die Illustrationen sind Klasse und es gibt zahlreiche hilfreiche Tipps. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch für Clean Eating Einsteiger! Von minicooper Ich habe mir Hannah Freys Buch gekauft, um einen Einblick in das Clean Eating-Konzept zu bekommen und Inspirationen für eine gesündere und vielseitigere Ernährung zu sammeln. Von Anfang an war ich begeistert von den ansprechenden Fotos und den leckeren vegetarischen Rezepten. Für mich persönlich (als Fleischesser) war es immer schwierig ansprechende vegetarische Rezepte zu finden, doch Hannah Frey hat es in ihrem Buch geschafft auch für 'Quereinsteiger' das Konzept von Clean Eating einfach und lecker zu erklären! Auch meine Familie ist mehr als begeistert, ich kann auch ihre anderen Bücher sehr empfehlen!

Kurzbeschreibung, 'Iss nichts, was deine Großmutter nicht als Essen erkannt hätte', heißt ein Motto der schnell wachsenden Clean-Eating-Gemeinschaft. Aus den USA kommend, hat dieser Ernährungsansatz auch in Deutschland viele Anhänger gefunden. In diesem Buch gibt die Protagonistin der deutschen Clean-Eating-Bewegung, Hannah Frey, eine umfassende Anleitung, gemäß dem Clean-Eating-Grundsatz: 'Kochen mit guten, 'reinen', möglichst naturbelassenen Lebensmitteln, angebaut nach ökologischen (Bio-) Richtlinien, mit wenig Aufwand, schnell und einfach zubereitet!' Die Autorin erklärt das Clean-Eating-Konzept mit seinen 5 Grundregeln, das grundsätzlich auch den Genuss von Fisch und Fleisch nicht ausschließt. Mit mehr als 80 der besten vegetarischen und veganen Rezeptideen aus der Clean-Eating-Küche zeigt sie, wie abwechslungsreich, fantasievoll und genussvoll Clean Eating ist. Über den Autor und weitere Mitwirkende Hannah Frey, geboren als Hannah Ritter, lebt und arbeitet als selbstständige Gesundheitswissenschaftlerin in Hamburg. Die Expertin für Gesundheitsförderung arbeitet im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie als Journalistin, Autorin und Bloggerin. Aber nicht nur beruflich ist sie fest im Gesundheitswesen verankert, auch privat ist es ihr sehr wichtig, gesund zu leben. Gerade bezogen auf die Ernährung ist die Umsetzung im stressigen Arbeitsalltag aber nicht immer einfach. Mit Clean Eating hat sie einen Weg gefunden, eine gesunde Ernährung in ihren Alltag zu integrieren.