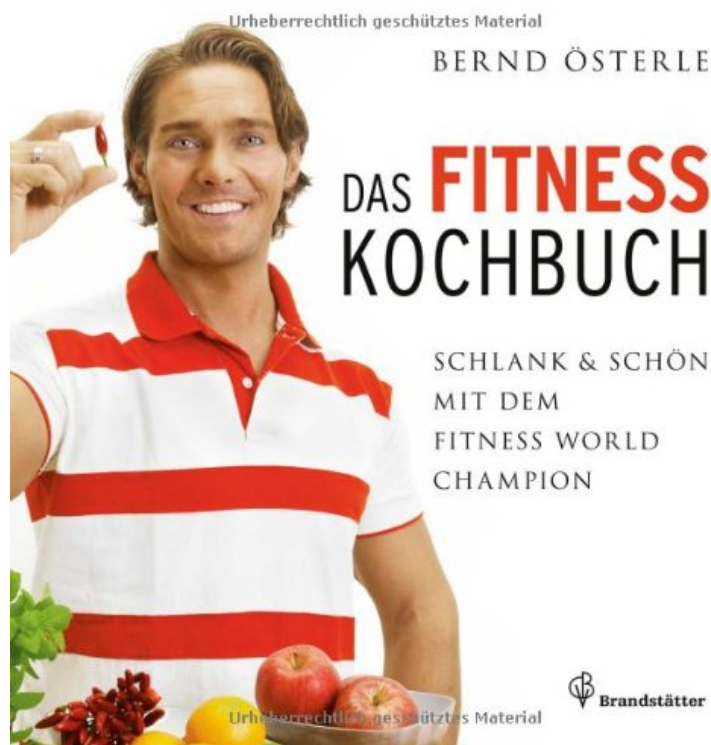


[Read now] Das Fitness Kochbuch - Schlank schn mit dem Fitness World Champion

Das Fitness Kochbuch - Schlank schn mit dem Fitness World Champion

Von Bernd sterle

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #859975 in BcherVerffentlicht am: 2010-03-15Abmessungen: 8.86 x .87b x 8.66l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 55.Mb

Von Bernd sterle : Das Fitness Kochbuch - Schlank schn mit dem Fitness World Champion before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Fitness Kochbuch - Schlank schn mit dem Fitness World Champion:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts NeuesVon tazumagirlNach einer persnlichen Einleitung des Autors gibt es Informationen ber Fitness und gesunde Ernhrung. Alles nicht wirklich neu, nur fr wirkliche Fitness-Anfnger interessant. Der Kernteil des Buchs beinhaltet Rezepte, die nach Zutaten (Huhn, Fisch etc.) gegliedert sind. Die Fotos sind ansprechend, die Nhrwertangaben sehr gut, allerdings sind die Rezepte recht einfallslos und die Portionsgren zudem extrem winzig. Wenn man eine "normale" Portion herstellen will, sind die Gerichte dann auch wieder nicht "so" kalorienarm. Alles in allem recht enttuschend.1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. einfache und leckere RezepteVon DYvonneDieses Buch, enthlt nicht nur Informationen ber die verschiedene Nhrstoffe, sondern auch Listen mit wichtigen Lebensmitteln und Einkaufstipps. Die Rezepte sind einfach zuzubereiten, man braucht nicht zu viele oder stndig unterschiedliche Zutaten. Die Zubereitung wird Schritt fr Schritt erklrt, die Bilder sind sehr ansprechend und das wichtigste: Die Rezepte sind sehr schmackhaft und gesund.1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. super NachspeisenVon evaSehr Interessant beginnt es bereits mit einer Einfhrung ber die drei

Nhrstoffquellen. Auch die wichtigsten Vitamine und Spurenelemente werden erklrt. Also nicht einfach nur ein Kochbuch. Am besten gefllt mir jedoch die Kategorie "Ses". Was man in so einem Buch wohl nicht erwartet. Endlich ein paar Ideen fr Kohlenhydratarme Nachspeisen. Man soll sich ja nichts verbieten.

Kurzbeschreibung Bernd sterle ist einer der erfolgreichsten Fitness-Athleten der Welt und mehrfacher Mr. Universum im Bereich Fitness. Und er ist seit Jahren ein gefragter Personal Trainer, der Menschen hilft, ihren Krper gesund zu halten, sich hochwertig zu ernhren und ein aktives und erfolgreiches Leben zu fhren. In diesem Buch stellt er leckere Rezepte vor, die nach den neuesten Erkenntnissen der Ernhrungswissenschaft erstellt wurden. Rezepte, die schnell und einfach sind und die von jedermann zubereitet werden knnen. Rezepte, die keinem Dittwahn folgen, sondern die ausgezeichnet schmecken und trotzdem den Krper schlank und fit machen: Fettdepots werden auf natrliche Weise abgebaut, das Gewebe wird gestrafft und man fhlt sich wieder rundum wohl. Fundiertes Wissen ber die richtige Zusammensetzung von Proteinen, Fetten und Kohlehydraten in einem ausgewogenen Ernhrungsplan sowie zahlreiche Fotos, die die hochwertigen Speisen auch optisch raffiniert prsentieren, machen dieses Buch zu einer lustvollen Anleitung fr mehr Wohlbefinden. ber den Autor und weitere Mitwirkende Bernd sterle, geboren 1974 in Vandans, Vorarlberg, hat sich schon frh fr Sport interessiert. Durch jahrelanges intensives und hartes Training konnte er seinen Traum verwirklichen und an internationalen Wettkmpfen teilnehmen. Seine Disziplin, Konsequenz und sein Charme fhrt ihn schlielich zu einer erfolgreichen Karriere als einer der weltbesten Fitnessathleten: Im Jahre 2001 wurde er zum ersten Mal Mister Universum Fitness. Diesem Erfolg folgten weitere Titel, bis er im Jahre 2005 in die Fitness-"Hall of Fame" aufgenommen wurde. Der erfolgreiche Fitness-Coach hat nun beschlossen, seine Erfahrungen in der Sporternhrung in einem Kochbuch zu verffentlichen.