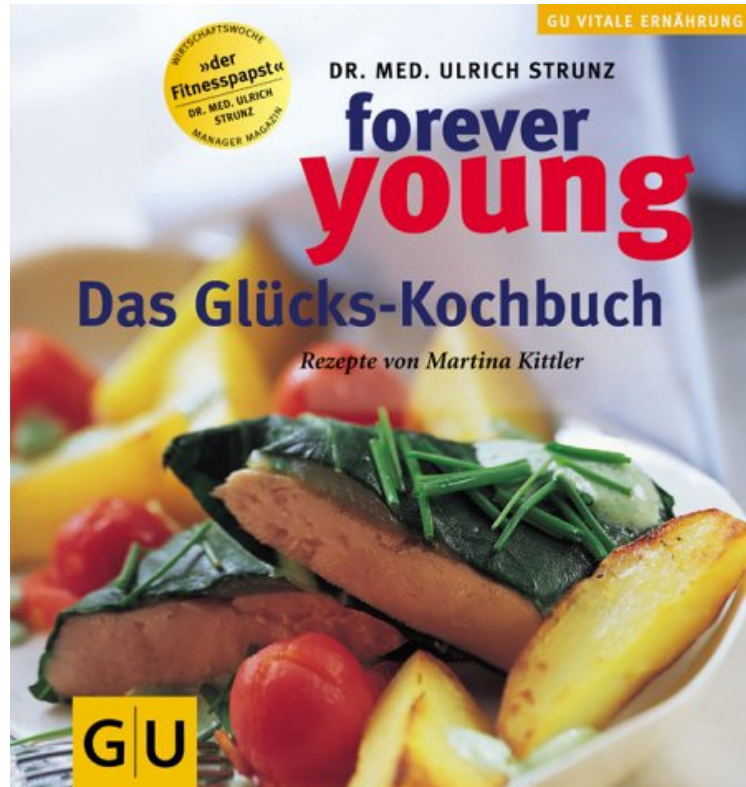


[Free download] Forever Young. Das Glckskochbuch.

Forever Young. Das Glckskochbuch.

Von Ulrich Strunz

*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #267734 in BcherVerffentlicht am: 2000-09-18Einband: Gebundene Ausgabe168 Seiten | File size: 24.Mb

Von Ulrich Strunz : Forever Young. Das Glckskochbuch. before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Forever Young. Das Glckskochbuch.:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen39 von 40 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das beste Kochbuch aller ZeitenVon Ein KundeAbnehmen, sich gesund ernhren und gerne kochen... bisher dachte ich das geht nicht. Aber dieses Buch beweist das Gegenteil. Noch nie hat mir kochen so viel Spa gemacht, noch nie habe ich so gerne gegessen, noch nie habe ich so geschlemmt und dabei abgenommen. Ich bin begeistert! Ich kann das Buch nur jedem empfehlen! Die Rezepte sind lecker, vielseitig, gut zum nachkochen, vom einfachen Snack bis zum tollen Abendessen fr Freunde. Hoffentlich gibts noch einen zweiten Band!!!29 von 30 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geschmack auf seinem HhepunktVon Ein KundeDieses optisch sehr ansprechende Kochbuch enthlt tolle, ausgefallene, aber leicht nachzukochende Gerichte, welche jeweils mit einem Bild gekrnt sind, das einem das Gefhl vermittelt, dieses Gericht mu ich SOFORT probieren. Dieses Kochbuch ist ideal fr Ernhrungsbewute, da die Gerichte fettarm, und mit jeglichen Nhrwertangaben versehen sind, welche fr eine heutzutage korrekte Ernhrung erforderlich sind. Natrlich werden auch die Ernhrungsgrundlagen noch einmal deutlich und leicht verstndlich dargestellt, zwar mittlerweile schon jedermann bekannt, aber in einem Buch dieser Klasse unbedingt erfoderlich. Alles in allem finde ich dieses Buch fantastisch und sehr ansprechend.1 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Forever Young Das GlckskochbuchVon E. Eichhornalles o.k., Artikel wird weiter empfohlen, weil sehr gute

Tipps und Ratschläge, verständlich und sehr übersichtlich geschrieben, sehr gutes Buch

.deWarum schreibt ein Mann, der so viel über Ernährung zu sagen hat wie Ulrich Strunz, eigentlich kein Kochbuch? Diese Frage dürften sich Fans und Leser des "Fitness-Papstes" schon seit einiger Zeit gestellt haben. Denn Ernährungsgewohnheiten umzustellen ohne die leiseste Ahnung, welche Gerichte künftig auf den Tisch kommen könnten, ist ein eher schwieriges Unterfangen. Das Buch ist auch deshalb für bereits eingeschworene Strunz-Fans ideal, weil der Autor seine dem Insider zum größten Teil bekannten Ernährungs-Thesen auf nur 28 Seiten noch einmal zusammenfasst: Vom Lob des Eiweiß bis zur Fett-Kritik. Der Rest des Buches ist Rezepten gewidmet, die die Ernährungsspezialistin und ehemalige Redakteurin einer Kochzeitschrift Martina Kittler zusammengestellt hat. Und diese Rezepte wirken für den, der Strunz' Nahrungphilosophie kennt, schon auf den ersten Blick verblüffend vielfältig und ganz und gar nicht asketisch: Seelachs mit Nusskruste, eine Bohnenpfanne mit Feta oder gar das Himbeer-Ricotta-Eis machen endlich einmal transparent, dass Ulrich Strunz' These vom Genuss bei der sinnvollen Ernährung nicht der Selbstbetrug eines Asketen ist, sondern sich bei realen Mahlzeiten lustvoll in die Tat umsetzen lässt. Ebenfalls erfreulich: die Vielfalt der Rezepte. Von Meeresfrüchten über Gemüse bis hin zu Snacks und Bettwülfchen. Selbst Soen und Fleisch dürfen serviert werden. Wer bisher dachte, der Weg zu einem schlanken Körper und klarem Geist führe in erster Linie über Magerquark, wird angenehm überrascht. Das Glückskochbuch ist für den Autor, der sich manchmal auch auf die Floskel "Apfel statt Schweinebraten" reduzieren ließe, sicher das sinnenfrohe Buch, bei dessen Lektüre selbst Gourmets mit gehobenen Ansprüchen auf ihre Kosten kommen. --Falko BlaskDer Verlag über das BuchOb Fitness-Programm zum Essen oder Essen zum Fitness-Programm, das Kochbuch zum Erfolgsprogramm "Forever-Young" zeigt, wie man mit der richtigen Ernährung jung, fit, schlank und gesund bleibt. Der Fitness-Papst und 14-fache Ironman Dr. Ulrich Strunz entwickelte das Forever-Young-Programm für körperliche und geistige Fitness und informiert jetzt leicht nachvollziehbar über Lebensmittel und deren richtige Zubereitung. Die Forever-Young-Formeln und seine persönlichen Tipps, sowie ein kulinarischer Ausflug in die Farbtheorie ergänzen die leichten, frischen Rezepte.