



RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle

Ruth Krasny

 **Download**

 **Online Lesen**

RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle Ruth Krasny

 [Download RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle ...pdf](#)

 [Online Lesen RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle ...pdf](#)

RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle

Ruth Krasny

RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle Ruth Krasny

Downloaden und kostenlos lesen RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle Ruth Krasny

236 Seiten

Kurzbeschreibung

Raus aus dem Dschungel von Ernährungsempfehlungen und Diäten - hin zur Natur und natürlichen Rohstoffen. Vegane Rohkost soll gesellschaftsfähig sein und eine breite Leserschaft angesprochen werden. Ob Rohköstler, Veganer, Vegetarier oder jemand, der seine Essgewohnheiten durch gesunde Optionen bereichern möchte. Alle kommen hier auf ihre Kosten.

Unkompliziert beschreibt das Buch die ersten Schritte hin zu einem gesünderen Lebensstil. Rohkostprodukte werden unter die Lupe genommen, Küchenequipment erklärt und Stolpersteine auf dem Weg hin zu einer gesunden Ernährung aus dem Weg geräumt.

Nach einem umfassenden Theorieteil (ca. 85 Seiten) mit viel Hintergrundwissen sollen die über 70 bebilderten, kreativ dargestellten Rezepte Lust auf mehr machen. Vom einfachen Smoothie bis hin zu aufwändigen 'sündigen' Desserts, alltagstauglichen Gerichten und komplexeren Zubereitungen, lässt das Rohkostherz keine Wünsche offen.

Fazit: Es ist nicht schwer sich gesund zu ernähren und trotzdem voll und ganz genießen zu können. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ruth Krasny wurde am 30.01.1972 in Österreich geboren und lebt seit 2001 in Deutschland. Als Fachberaterin für holistische Gesundheit hat sich die Autorin in den USA am Living Light Culinary Institute zum Raw Food Chef & Instructor und in Pastry Arts UnBaked ausbilden und zertifizieren lassen. Beruflich arbeitet Ruth Krasny selbstständig im Bereich Gesundheit und in der Veganen Rohkost. Das Themenfeld reicht von Zubereitungsseminaren, Vorträgen, Coachings usw. und sie schreibt als Rohkostexpertin für ein Gesundheitsportal

Download and Read Online RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle Ruth Krasny #LZXNH7W2B96

Lesen Sie RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle von Ruth Krasny für online ebookRAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle von Ruth Krasny 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 RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle von Ruth Krasny Bücher online zu lesen. Online RAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle von Ruth Krasny ebook PDF herunterladenRAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle von Ruth Krasny DocRAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle von Ruth Krasny MobipocketRAWsolution: ...der pROHaktive Lifestyle von Ruth Krasny EPub