



Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung)

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung)

Susanna Bingemer

Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung) Susanna Bingemer

2016 Illustrationen [Neuwertig und ungelesen,als Geschenk geeignet vier 610 Medizin, Gesundheit]

 [Download Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick \(GU ...pdf](#)

 [Online lesen Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick \(...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung) Susanna Bingemer

Chiasamen-Know-how: echte Superkräfte machen dieses Korn unschlagbar Chiasamen gehören zu den so genannten Superfoods. Diese Superhelden zeichnen sich durch einen besonders hohen Anteil wichtiger Nährstoffe aus. Sie werden überrascht sein, welche ungeahnten Kräfte in den Mini-Powerpaketen stecken. In der Naturheilkunde werden die Samen schon lange geschätzt, nun hat Chia auch den Weg in unsere Küche gefunden. Chia kann die Regulierung des Blutzuckerspiegels unterstützen und hilft, Entzündungsprozesse zu hemmen. Ein echtes Wunderkorn! Außerdem sind Chiasamen eine tolle Proteinquelle für Veganer und Vegetarier. Sie machen selbst Sportler stark und fit. Als Abnehm-Booster unterstützen die Samen sogar Ihre Diät. **Mit Chiasamen bringen Sie Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren** In drei Wochen fit werden, die Ausdauer steigern, gut gelaunt sein, besser schlafen und ein paar Pfunde weniger auf die Waage bringen – klingt gut? Das 3-Wochen-Programm zeigt Ihnen, wie Sie Chiasamen gezielt einsetzen, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Von Woche zu Woche steigern Sie die Menge der Chiasamen in Ihrem Speiseplan und bringen Ihren Stoffwechsel so auf Trab. Lassen Sie sich Ihr Chia-Programm schmecken: Probieren Sie viele leckere und gesunde Rezepte. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Chia-Smoothie mit Banane und Vanille zum Frühstück? Und mit veganen Edamame-Soba-Nudeln oder einer vegetarischen Frittata mit Spinat zum Lunch? **Kick-Start in den Tag: Ihr Guten-Morgen-Workout** Neben der Ernährung mit Chiasamen spielt auch Bewegung eine entscheidende Rolle, um innerhalb des 3-Wochen-Programms zu mehr Wohlbefinden zu gelangen. Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel mit unserem Guten-Morgen-Workout an – in nur zehn Minuten! Das Mini-Fitnessprogramm wurde von Experten entwickelt und wappnet Sie schon vor dem Frühstück für alle Herausforderungen des Tages. **Chiasamen-Alltagsküche: Superfood gibt es ab jetzt täglich** Chiasamen eignen sich hervorragend, um damit einfache Rezepte für den Alltag zu kochen. Wenn Sie auf der Suche nach köstlichen Chiasamen-Rezepten sind, werden Sie die abwechslungsreichen Gerichte in diesem Buch lieben. Los geht es schon beim Frühstück mit fruchtig-frischem Chia-Pudding oder mit einem selbstgemachten Fruchtaufstrich. Auch Backwaren werden mit Chiasamen wunderbar saftig: Lassen Sie sich zum Beispiel unser Bananen-Walnuss-Brot schmecken. Guten Appetit! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Susanna Bingemer ist ausgebildete Journalistin und Food-Autorin. Seit vielen Jahren schreibt sie für Magazine und in Büchern über kulinarische Traditionen und Trends. Dabei fasziniert sie besonders die Frage, wie Essen die Gesundheit beeinflusst. Ihr Wissen über gesunde Ernährung mit Superfood gibt sie auch in Kursen und auf ihrem Blog www.eatsleepgreen.de weiter. Susanna Bingemer lebt in München und betreibt dort gemeinsam mit Hans Gerlach das Büro "food und text". Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG haben sie gemeinsam die Bücher "Kochen mit Superfoods" und "Superfoods. Kraftpakete aus der Natur" geschrieben.

Download and Read Online Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung)
Susanna Bingemer #B87SI2NUCQ0

Lesen Sie Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung) von Susanna Bingemer für online ebook Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung) von Susanna Bingemer 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 Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung) von Susanna Bingemer Bücher online zu lesen. Online Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung) von Susanna Bingemer ebook PDF herunterladen Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung) von Susanna Bingemer Doc Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung) von Susanna Bingemer Mobipocket Chia: Das Superkorn für den Stoffwechsel-Kick (GU Ratgeber Ernährung) von Susanna Bingemer EPub