Christina Wiedemann

Top 50 Fitmacher

Powerfood - Essen Sie sich fit!



- Die 50 besten Fitmacher fÃ¼r VitalitÃ¤t und LeistungsfÃ¤higkeit: Obst, GemÃ¼se, HÃ¼lsenfrÃ¼chte, Getreide, NÃ¼sse, Fleisch, Fisch, Ã–le, Milchprodukte und GetrÃ¤nke
- Jedes Lebensmittel wird ausfÃ¼hrlich mit allen wichtigen Inhaltsstoffen und Wirkungen vorgestellt
- Mit vielen begleitenden Tipps, einer ausfÃ¼hrlichen Einleitung und vielen kÃ¶stlichen Kochrezepten

Blaubeeren, Spinat, Wildlachs & Co. - mit unseren Top-50-Fitmachern sagen Sie MÃ¼digkeit und TrÃ¤gheit den Kampf an. Die kÃ¶stlichen Energiespender enthalten jede Menge Powerstoffe, die den Stoffwechsel in Schwung bringen und den KÃ¶rper bei seiner tÃ¤glichen Arbeit unterstÃ¼tzen. Jedes Lebensmittel wird ausfÃ¼hrlich mit allen wichtigen Inhaltsstoffen und Wirkungen vorgestellt. Hilfreiche Tipps, kÃ¶stliche Kochrezepte und eine umfassende Einleitung runden das Buch ab und machen es zum perfekten Fitnessberater.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7579-6

2,99 EURO