

Schnelle Küche: Die ultimativen SCHNELL KOCHEN Rezepte



Datum: 27. September 2018

Autor: Rafaela Bohlen

Seitenzahl: 57 Seiten

Sprache: Deutsch

PDF

Schnell und einfach zu einer gesunden Ernährung

Kennen Sie das: Sie kommen aus der Arbeit, haben Riesen hunger, aber keine Lust,

stundenlang in der Küche zu stehen? Aus Bequemlichkeit greifen Sie zu Fertiggerichten und Fastfood, obwohl Sie wissen, dass Sie Ihrem Körper damit keinen Gefallen tun? Die Folgen: Sie starten müde in den Tag, fühlen sich oft antriebslos und schwach. Schuld daran ist Ihre ungesunde Ernährung. Doch Ihnen fehlt die Zeit für große Veränderungen? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie!

## Wertvolle und alltagstaugliche Tipps für eine gesunde Ernährung

In diesem Buch bekommen Sie viele wertvolle und alltagstaugliche Tipps, mit denen Sie Ihre Ernährung einfach und mit geringem Zeitaufwand nachhaltig umstellen können. Gesunde Ernährung bedeutet nicht, dass Sie viel Zeit in der Küche verbringen müssen. Auch in kurzer Zeit können Sie frische und gesunde Gerichte zaubern, die Ihnen Ihre neue gesunde Ernährung so richtig schmackhaft machen werden. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie die positiven Veränderungen bemerken, und nie wieder freiwillig auf Fertiggerichte und Fastfood zurückgreifen.

### Für wen ist dieses Buch geeignet?

- Menschen, die sich gesund ernähren aber dafür nicht stundenlang in der Küche stehen wollen.
- Menschen, die nach Tipps suchen, wie sie ihre Ernährung einfach und ohne viel Zeitaufwand umstellen können.
- Menschen, die oft müde sind und denen tagsüber die Energie ausgeht.
- Menschen, die ihrem Körper etwas Gutes tun und ihm das geben wollen, was er braucht.
- Menschen, die nebenbei fast von selbst ein paar Kilo abnehmen und sich dabei fit und energiegeladen fühlen wollen.

### Was finden Sie in diesem Buch?

- Viele wertvolle Tipps, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt.
- Viele wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Ernährung einfach und ohne Zeitaufwand umstellen können.
- Wie Sie sich schnell fitter fühlen und mehr Energie für den Tag haben.
- Viele leckere und abwechslungsreiche Rezeptideen, die Sie im Handumdrehen daheim nachkochen können.
- Sie lernen, wie lecker gesunde Ernährung sein kann.

Machen Sie den ersten Schritt zu einer gesunden Ernährung! Ihr Körper wird es Ihnen danken! Lesen Sie in diesem Buch, wie einfach Sie Ihre Ernährung umstellen können und genießen Sie die vielen leckeren und gesunden Rezepte, die Sie im Handumdrehen auf Ihren Teller zaubern können.

<https://rapidgator.net/file/ccb3c8b0d3573d1ba35c090bed66c421/gLJfOLKQh.pdf.rar.html>