

# Tofu Die Gesunde Proteinquelle Über 65 Herzhafte

Arthritis-Diät Auf Deutsch & Pflanzenbasierte Ernährung: Leitfaden für eine gesunde Ernährung und Für einen gesünderen Körper Auf Deutsch

Vegane Athleten  
 Eat Good Vegan Beauty Food  
 Für immer schlank – für Frauen  
 Ratgeber Gesunde Ernährung  
 Heute gibt es - Tofu  
 Vegetarisch durchs ganze Jahr  
 Vegan für Noobs  
 Nahrung fürs Leben  
 Einfach himmlisch gesund  
 History of Tempeh and Tempeh Products (1815-2011)  
 Das Kochbuch fürs Immunsystem  
 Sporternährung: Die besten Rezepte für eine schnelle Regenration und Muskelwachstum  
 Das Immunsystem – Der Schlüssel zur Gesundheit  
 Nähre deine Intuition  
 Porridge – mehr als nur Frühstück  
 Heilende Nahrungsmittel  
 Die Eat-Clean Diät. Das Original  
 Gesund und schlank durch Kurzzeitfasten  
 Gesunde Ernährung für hochsensible Menschen  
 Insekten-Protein-Genuss: Kreative Rezepte für gesundes und leckeres Essen  
 Kindlich vegan für Noobs  
 Genussvoll Abnehmen  
 Praxisleitfaden Hund und Katze  
 Traditionelle chinesische Medizin für Hunde und Katzen  
 Die Für-immer-schlank-Formel  
 Low Carb Diät zum Abnehmen: Der praktische Ernährungsplan für gesunden Gewichtsverlust  
 Vegan kochen für Noobs  
 Low Carb! Das Kochbuch mit 100 Rezepte für Berufstätige, Einsteiger, Anfänger, Faule  
 Neustart für die Leber  
 Zwischen Hunger und Überfluss  
 Simply Soulfood  
 kreierte dich selbst  
 healthstyle  
 Krebs! Natürliche Heilkraft: Ansätze zur Krebsbekämpfung mit heilender Nahrung  
 Richtig essen ab 60  
 Die pH-Wunder-Diät  
 Encyclopedia of Grain Science  
 Ketogene Ernährung  
 Vegan: So easy!

*Tofu Die Gesunde Proteinquelle Über 65 Herzhafte*

Downloaded from [intra.itu.eby.guest](http://intra.itu.eby.guest)

## RICHARD ARNAV

*Arthritis-Diät Auf Deutsch & Pflanzenbasierte Ernährung: Leitfaden für eine gesunde Ernährung und Für einen gesünderen Körper Auf Deutsch* Riva Verlag

In "kreiere dich selbst" werden die Geheimnisse einer ausbalancierten Lebensführung enthüllt, ganz ohne den Zwang von Diäten oder Punktezahlerei. Geneviève ermutigt in ihrem Ratgeber dazu, sich auf die eigene Intuition und Achtsamkeit zu verlassen, um langfristig gesund zu leben. Mit Hilfe ihrer Ernährungs-Basics kann jeder eine harmonische Beziehung zu Essen und einen eigenen Lebensstil entwickeln, ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Dieses Buch ist weit mehr als nur ein Ernährungsratgeber. Geneviève öffnet die Tür zu einem umfassenden Ansatz für ganzheitliche Gesundheit. Sie teilt ihr Wissen über das Praktizieren von Achtsamkeit, Selbstliebe und Balance, dass nicht nur die eigene Ernährung, sondern das gesamte Leben bereichern werden. Zudem gibt sie wertvolle Ratschläge zu einem gesunden Umgang mit Social Media und zeigt, wie Kindern eine bewusste Ernährung vermittelt werden kann. "kreiere dich selbst" ist nicht nur ein Buch, sondern eine Einladung zu einem erfüllten und ausgewogenen Leben. Lerne, wie man sich selbst von den Fesseln des Diätenwahns befreit und in die Welt der intuitiven, achtsamen Ernährung eintaucht.

[Vegane Athleten](#) epubli

Vegetarische Ernährung liegt voll im Trend! Denn was früher noch als kulinarischer Spaßverzicht galt, kommt heute ganz undogmatisch auf den Tisch und überzeugt mit jeder Menge Geschmack! Noch nicht überzeugt? Dann einfach Vegetarisch durchs ganze Jahr aufgeschlagen: Die rund 90 vegetarischen Köstlichkeiten von Antipasti-Türmchen mit Käsecreme über Spargel-Asia-Risotto bis hin zu karamellisiertem Wintergemüse vom Blech lassen selbst Gemüseverächter zu Teilzeit-Vegetariern werden! Zusatzplus: Dank der jahreszeitlichen Gliederung ist das passende Rezept für Frühling, Sommer, Herbst und Winter blitzschnell gefunden und saisongerechtes Einkaufen gar kein Problem. Und mit Hilfe der vielen Zutaten-Tauschtipps ist ein Sommerrezept ganz schnell auf Winter getrimmt und umgekehrt. Fleischlos glücklich das ganze Jahr, jetzt garantiert!

[Eat Good Vegan Beauty Food](#) Irisiana

Wie funktioniert die ketogene Ernährung? Die ketogene Ernährung ist eine Diät, die sich auf eine sehr geringe Kohlenhydratzufuhr konzentriert und stattdessen auf eine erhöhte Fettzufuhr setzt. Dies führt dazu, dass der Körper in einen Zustand der Ketose versetzt wird, bei dem er beginnt, Fett als primäre Energiequelle zu verbrennen, anstatt Kohlenhydrate zu verwenden. Die Ketose wird erreicht, indem die Kohlenhydrataufnahme auf etwa 20-50 Gramm pro Tag begrenzt wird. Die Proteinzufuhr bleibt moderat, während die Fettzufuhr erhöht wird, um den Energiebedarf des Körpers zu decken. Der Körper passt sich an diese Ernährungsweise an, indem er seine Stoffwechselprozesse ändert, um Fett als primäre Energiequelle zu nutzen. Während dieser Anpassungsphase, die etwa 2-4 Wochen dauern kann, können einige Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Übelkeit auftreten. Diese Symptome sind jedoch normal und sollten nach einigen Tagen abklingen. Die ketogene Ernährung hat viele Vorteile, insbesondere für Sportler, Diabetiker, Veganer, Frauen in den Wechseljahren und Menschen mit Autoimmunerkrankungen. Es kann auch helfen, bei der Fettverbrennung zu unterstützen, den Schlaf zu verbessern und die mentale Klarheit zu fördern.

[Für immer schlank – für Frauen](#) Freya

Veganes Essen in Rekordzeit Dieses vegane Kochbuch überzeugt sowohl Veganer als auch Menschen, die sich vegetarisch oder omnivor ernähren, mit 100 schnellen und einfachen pflanzenbasierten Rezepten. Die Kapiteleinteilung ist äußerst praktisch: Rezepte, für die man 15 Minuten oder weniger, 15-30 Minuten oder auch mal 30 Minuten oder mehr benötigt. Egal, ob für den Feierabend, den hektischen Familienalltag oder das Last-Minute-Dinner mit Freunden – im

Handumdrehen lassen sich bunte Salate, duftende Currys oder kreative Bowls zaubern, die reich an Gemüse, Proteinen und Nährstoffen sind. Die abwechslungsreichen Rezeptideen der erfolgreichen Blogger Roxy Pope und Ben Pook von So Vegan mit über 1,6 Millionen Fans sind zu 100 Prozent pflanzlich und damit nachhaltig, die Zutaten preiswert und leicht erhältlich. Ohne großen Aufwand sind die vielseitigen, modernen und leckeren Pfannen- und Reisgerichte, Eintöpfe, Sandwiches und Süßspeisen fix zubereitet, oft mit glutenfreien Alternativen. Vegan essen war noch nie so easy!

**Ratgeber Gesunde Ernährung** Goldmann Verlag

Willkommen zu einer kulinarischen Reise, die Genuss und Gewichtsreduktion harmonisch vereint! In "Genussvoll Abnehmen: Keto leicht gemacht" führt Petra van Geldern Sie durch die Welt der ketogenen Ernährung mit einfachen, leckeren Rezepten und praxisnahen Tipps. Dieses Buch ist mehr als ein Diätleitfaden – es ist Ihr täglicher Begleiter zu einem gesünderen und glücklicheren Leben. Petra van Geldern, Expertin für ketogene Ernährung, zeigt Ihnen, wie Sie ohne Verzicht und Hungergefühl Ihre Wunschfigur erreichen können. Von schmackhaften Frühstücksideen über nahrhafte Hauptgerichte bis hin zu verlockenden Desserts bietet dieses Buch eine Fülle von Rezepten, die Ihnen helfen, in den Zustand der Ketose zu gelangen und dauerhaft dort zu bleiben. Erfahren Sie: Wie die ketogene Diät funktioniert und welche gesundheitlichen Vorteile sie bietet Wie Sie Ihre Mahlzeiten einfach und schnell zubereiten können Welche Lebensmittel die besten Quellen für gesunde Fette und Proteine sind Wie Sie Heißhungerattacken vermeiden und langfristig satt und zufrieden bleiben Mit "Genussvoll Abnehmen: Keto leicht gemacht" wird die ketogene Ernährung zu einem Genuss, den Sie nicht mehr missen möchten. Starten Sie noch heute und erleben Sie, wie einfach und lecker Abnehmen sein kann!

[Heute gibt es - Tofu](#) BoD – Books on Demand

"Simply Soulfood", das mittlerweile zweite Buch der bekannten Food-Bloggerin Marlena Izdebska, nimmt dich mit auf eine kulinarische Weltreise. Freu dich auf 70 Lieblingsrezepte aus verschiedenen Ländern, mit denen du ohne viel Tamtam gesunde, glutenfreie und pflanzenbasierte Gerichte zubereiten kannst. Nach dem Motto "Cooking with love is food for the soul" erwarten dich vegane und vegetarische Leckereien, die einen gesunden Lebensstil nachhaltig unterstützen. Marlena zeigt dir überzeugend, dass man auch mit einfachen Zutaten schmackhafte Köstlichkeiten kreieren kann, die liebevoll angerichtet mit ihren verführerischen Aromen all deine Sinne verzaubern. Freude und Spaß am Kochen sind inklusive!

[Vegetarisch durchs ganze Jahr](#) BoD – Books on Demand

Entdecken Sie eine neue Ära der Ernährung! Mit Insekten-Protein-Genuss eröffnet Susanne Glauber die Welt der Insektenküche – eine nachhaltige und nahrhafte Proteinquelle, die nicht nur gesund, sondern auch unglaublich vielseitig ist. Von herzhaften Gerichten bis zu süßen Leckereien zeigt dieses Buch, wie einfach und köstlich es sein kann, Insektenprotein in den täglichen Speiseplan zu integrieren. Lassen Sie sich inspirieren von über 50 kreativen Rezepten, die zeigen, wie Insektenmehl und -protein in der modernen Küche eingesetzt werden können. Mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen und praktischen Tipps zur Zubereitung bringt Susanne Glauber das Protein der Zukunft auf den Teller – lecker, gesund und umweltfreundlich. Für alle, die gesunde Ernährung lieben und offen für neue Geschmackserlebnisse sind – ein Muss für jede moderne Küche!

**Vegan für Noobs** Riva Verlag

Die Detox-Queen aus Zürich zeigt uns den idealen Weg, Schlankwerden und Gesünderwerden durch Detoxen optimal zu verbinden. Sempel scheinen Ratschläge wie: Trinke viel Wasser, Green Up Your Life, Weniger Säure, mehr Erfolg ... In Kombination sind sie Goldes wert! Abnehmen gelingt auf diese Art ganz ohne Kalorienzählen und ohne Diäten. Und es geht vor allem einher mit einem gesünderen Körper. Zusätzlich ist es keine trübe Angelegenheit, sondern es macht Spaß. Das Beste daran aber ist: Es ist auch nachhaltig. Sprich: Man wird – wenn man sich Detox und eine gesunde Ernährung zur Gewohnheit macht, auch auf Dauer schlank bleiben.



### Nahrung fürs Leben Riva Verlag

Entdecken Sie die köstliche Welt der veganen Küche mit "Vegan kochen – Einfache Rezepte für jeden Tag". Dieses inspirierende Kochbuch aus dem Wissen Entfalten Verlag bietet Ihnen eine Vielzahl von unkomplizierten Rezepten, die nicht nur lecker, sondern auch gesund sind. Ob zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – hier finden Sie kreative Ideen, die Ihre Geschmacksnerven verwöhnen und Ihre Küche zum Leben erwecken. Von frischen Smoothie-Bowls und fluffigen Pancakes über herzhaft Buddha-Bowls und köstliche Pasta – die abwechslungsreichen Gerichte zeigen, wie bunt und vielfältig die vegane Ernährung sein kann. Mit praktischen Tipps zur Vorratshaltung, Meal Prepping und der richtigen Grundausstattung sind Sie bestens gerüstet, um die pflanzliche Küche in Ihren Alltag zu integrieren. Erfahren Sie die positiven Auswirkungen einer veganen Lebensweise auf Ihre Gesundheit und die Umwelt. Lassen Sie sich von der ethischen Dimension des Veganismus inspirieren und entdecken Sie, wie einfach es ist, mit ein wenig Kreativität und den richtigen Zutaten köstliche, pflanzliche Gerichte zuzubereiten. Tauchen Sie ein in die Welt des veganen Kochens und genießen Sie jeden Bissen auf Ihrem Weg zu einer bewussteren und nachhaltigeren Ernährung! Highlights: 1. Vielfältige Rezepte: Eine breite Palette an einfachen und schmackhaften veganen Gerichten für jede Tageszeit, von Frühstück über Mittagessen bis hin zu Snacks und Desserts. 2. Gesunde Zutaten: Fokus auf nährstoffreiche pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte, die Ihre Gesundheit unterstützen. 3. Einsteigerfreundlich: Einfache und leicht verständliche Rezepte, die sich auch für Kochanfänger eignen, sowie hilfreiche Tipps zur Zubereitung. 4. Praktische Tipps: Ratschläge zur Vorratshaltung, Meal Prepping und der richtigen Grundausstattung für eine erfolgreiche vegane Küche. 5. Ethische und ökologische Aspekte: Informationen über die Vorteile einer veganen Ernährung für die Gesundheit, das Wohl der Tiere und den Umweltschutz. 6. Kreativität in der Küche: Anregungen, wie Sie mit saisonalen und internationalen Zutaten experimentieren können, um neue Geschmackserlebnisse zu entdecken. 7. Gemeinschaft und Unterstützung: Hinweise auf die vegane Gemeinschaft und wie man sich mit Gleichgesinnten vernetzen kann, um Inspiration und Unterstützung zu finden.

#### *Einfach himmlisch gesund* Daylonia

Vegan leben – Ein Weg zu Gesundheit, Ethik und Umweltbewusstsein In einer Welt, in der Gesundheit, Tierschutz und Umweltbewusstsein immer wichtiger werden, bietet dieses Buch eine umfassende Einführung in die vegane Ernährung. Von den grundlegenden Prinzipien über die gesundheitlichen Vorteile bis hin zu praktischen Tipps für den Alltag – hier finden Sie alle Informationen, die Sie benötigen, um erfolgreich in die pflanzliche Ernährung einzutauchen. Erfahren Sie, was es bedeutet, vegan zu leben, und entdecken Sie die Vielfalt köstlicher pflanzlicher Lebensmittel. Lernen Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten ausgewogen gestalten und dabei alle notwendigen Nährstoffe aufnehmen können. Die häufigsten Missverständnisse über die vegane Ernährung werden aufgedeckt und durch fundierte Informationen ersetzt. Ob Sie aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Gründen umsteigen möchten – dieses Buch bietet Ihnen nicht nur Antworten auf wichtige Fragen, sondern auch eine Fülle von Rezepten, praktischen Tipps für den Alltag und inspirierenden Geschichten von Menschen, die den Schritt zur veganen Ernährung gewagt haben. Begleiten Sie uns auf dieser spannenden Reise zu einem bewussteren Lebensstil und entdecken Sie, wie Sie durch eine vegane Ernährung nicht nur Ihr eigenes Wohlbefinden steigern, sondern auch einen positiven Beitrag für die Welt leisten können. Machen Sie den ersten Schritt zu einem gesünderen, nachhaltigeren und mitfühlenderen Leben!

#### **History of Tempeh and Tempeh Products (1815-2011)** neobooks

In "Kindlich vegan für Noobs: Rezepte für kleine Feinschmecker" entführt der WISSEN ENTFALTEN VERLAG Eltern und ihre Kinder in die aufregende Welt der veganen Küche. Dieses liebevoll gestaltete Kochbuch bietet eine Vielzahl an kinderfreundlichen Rezepten, die nicht nur gesund sind, sondern auch Spaß machen! Von bunten Gemüsepastas über köstliche Energiebällchen bis hin zu verführerischen Süßspeisen – hier ist für jeden kleinen Feinschmecker etwas dabei. Die Rezepte sind einfach nachzukochen und laden dazu ein, gemeinsam in der Küche kreativ zu werden. Jedes Gericht ist so konzipiert, dass es die Neugier der Kinder weckt und ihnen die Grundlagen einer ausgewogenen veganen Ernährung näherbringt. Mit wertvollen Tipps zur Nährstoffversorgung, praktischen Küchenanleitungen und Anregungen, wie man Kinder spielerisch für gesunde Lebensmittel begeistert, ist dieses Buch der perfekte Begleiter für vegan lebende Familien oder solche, die es werden möchten. Entdecken Sie die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung für die Kleinen und lassen Sie sich inspirieren, gemeinsam unvergessliche kulinarische Erlebnisse zu schaffen! Machen Sie sich bereit, die Geschmacksknospen Ihrer Kinder zu entfalten und sie zu kleinen Küchenchefs in der veganen Welt zu machen! Highlights: 1. Vielfältige Rezepte: Über 60 kinderfreundliche vegane Rezepte, die von Hauptgerichten bis zu Snacks und Desserts reichen. 2. Einfache Zubereitung: Alle Rezepte sind leicht nachzukochen und ideal für junge Küchenhelfer, um die Selbstständigkeit zu fördern. 3. Nährstoffbewusstsein: Informationen über wichtige Nährstoffe für Kinder und wie man sicherstellt, dass die Ernährung ausgewogen ist. 4. Kreativität in der Küche: Anregungen, wie Kinder aktiv in den Kochprozess eingebunden werden können, um ihre Kreativität und Neugier zu fördern. 5. Familienzeit: Rezepte, die das gemeinsame Kochen und Essen zu einem unterhaltsamen und verbindenden Erlebnis machen. 6. Gesunde Snacks: Ideen für nahrhafte Snacks, die perfekt für Schule und Ausflüge geeignet sind. 7. Praktische Tipps: Ratschläge zur Essensplanung, Vorratshaltung und der Verwendung saisonaler Zutaten, um die Frische zu maximieren. 8. Umweltbewusstsein: Förderung eines Bewusstseins für nachhaltige Ernährung und den Einfluss der Nahrungswahl auf die Umwelt. 9. Positive Einstellung zur Ernährung: Tipps, wie man Kindern eine gesunde Beziehung zu Lebensmitteln und eine positive Einstellung zur veganen Ernährung vermittelt. 10. Leckere Süßspeisen: Verführerische Dessertrezepte, die zeigen, dass vegane Ernährung auch süß und lecker sein kann. Dieses Buch ist ein wertvoller Begleiter für Familien, die sich für eine vegane Ernährung interessieren und ihren Kindern gesunde Essgewohnheiten vermitteln möchten.

#### *Das Kochbuch fürs Immunsystem* Remote Verlag

Kompakt und übersichtlich – Der ideale Begleiter für Studium und Praxis! Sie sind Student der Veterinärmedizin, müssen sich auf eine Prüfung vorbereiten oder schätzen kompakte Hilfestellung für den Praxisalltag? Die von namhaften Autoren komplett überarbeitete und aktualisierte Neuauflage dieses Praxisleitfadens bietet Ihnen einen schnellen Überblick über die verschiedenen Fachgebiete in der Kleintierpraxis. Symptomatik, klinische Untersuchung, Diagnostik und Therapie aller relevanten Erkrankungen von Hund und Katze werden beschrieben, ergänzt durch fundierte Tipps und Hinweise auf Stolperfallen. Ein Muss für jede Praxisbibliothek!

#### *Sporternährung: Die besten Rezepte für eine schnelle Regeneration und Muskelwachstum* tredition

In »Krebs! Natürliche Heilkraft: Ansätze zur Krebsbekämpfung mit heilender Nahrung« öffnet Inas Mariam Al Naqib die Tür zu einem ganzheitlichen Ansatz in der Krebsbehandlung und lädt die Leserinnen und Leser ein, die verändernde Kraft einer bewussten Ernährung zu entdecken. Hier finden Sie alle aktuellen Studien zu natürlichen Lebensmitteln, die sich mit der Frage beschäftigen, ob diese gegen Krebs eingesetzt werden können. Die Diagnose Krebs löst oft eine Welle der Angst und Unsicherheit aus. In diesem Buch finden Betroffene einen Wegweiser zu alternativen Behandlungsmethoden und ganzheitlicher Heilung. Basierend auf persönlichen Erfahrungen und fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen zeigt Inas Mariam Al Naqib, wie eine gezielte Auswahl

von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln helfen kann, Krebs zu bekämpfen und die Genesung zu fördern. Dieses Buch ist mehr als eine Zusammenstellung von Heilmitteln - es ist ein Ratgeber, der Mut macht und Hoffnung gibt. Inas Mariam Al Naqib ermutigt die Leserinnen und Leser, die Ernährung als integralen Bestandteil der Krebstherapie zu betrachten, und gibt praktische Tipps und Ratschläge, wie die heilende Kraft der Natur in den Alltag integriert werden kann. Mit einer inspirierenden Mischung aus alter Weisheit und modernem Wissen lädt »Krebs! Natürliche Heilkraft« dazu ein, den Weg zu einem Leben in Gesundheit und Wohlbefinden zu beschreiten. Das Buch ist ein Lichtstrahl in dunkler Zeit, der den Weg zur ganzheitlichen Heilung erhellt und jedem Betroffenen die Möglichkeit gibt, aktiv an seiner Genesung mitzuwirken.

#### **Das Immunsystem - Der Schlüssel zur Gesundheit** tredition

»In den letzten zwei, drei Jahren haben wir Bahnbrechendes in der Ernährungswissenschaft entdeckt!« PROF. DR. TIM SPECTOR In diesem Standardwerk erklärt der international führende Ernährungswissenschaftler Tim Spector die neuesten Forschungsergebnisse zur gesunden Ernährung. Er beantwortet Fragen wie: Auf welche Weise beeinflusst die Darmflora unsere Gesundheit und unser Wohlergehen, und was können wir tun, um sie vor Schädigungen zu schützen? Welche Nahrungsmittel sind gesund, welche wirklich ungesund? Was hilft bei Allergien, Autoimmunerkrankungen und Übergewicht? Warum ist es ebenso falsch, unseren Lebensmitteln Kalorien zuzuordnen wie Nährstoffe in Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette aufzuschlüsseln? Ist dunkles Brot immer besser? Ist Naturreis wirklich gesünder als weißer Reis? Darf man vollfetten Joghurt oder Käse essen? Tim Spector betrachtet die einzelnen Lebensmittelgruppen genauer und gibt auch ganz praktische Hilfen, etwa in Form von Lebensmitteltabellen und Anleitungen für Selbsttests, mit denen man bestimmen kann, ob der eigene Darm träge oder fit ist. So finden Sie in diesem Buch die perfekte An-leitung für Ihre individuell richtige Ernährung und alles Grundlegende über Nahrungsmittel – auf der Höhe der aktuellen Forschung.

#### Nähre deine Intuition Academic Press

Innen und außen schön mit veganer Ernährung Mit diesen 85 veganen Beauty-Rezepten erklärt uns die Bloggerin und Ernährungswissenschaftlerin Doris Flury alles über eine ausgewogene Ernährung und zeigt uns, welche wichtigen Nährstoffe wo drin stecken und warum gewisse Lebensmittel gut für unsere Schönheit sind. Mit welchem Frühstück bekommen wir schon morgens den Superglow und starten energiereich in den Tag? Welche Snacks sind perfekt für Zwischendurch und tun gleichzeitig etwas für unsere Haut? Mit welchen Gerichten kurbeln wir den Stoffwechsel und die Kollagenbildung an? Das und noch viel mehr verrät Doris in diesem Buch. Außerdem gibt's die besten Rezepte für gesunde und natürlich süße Leckereien. Die schmecken nicht nur fantastisch, sondern lassen uns obendrein richtig strahlen. Und als kleines Beauty-Extra: vier Kosmetikrezepte für eine schöne Haut und glänzende Haare. Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe und mehr: 80 vegane Rezepte für ein schönes Äußeres. Schnell, einfach und familienerprobt - auch für absolute Kochanfänger\*innen. Die Ernährungswissenschaftlerin Mrs Flury ist Influencerin und Foodbloggerin und erreicht über Social Media mehr als 250.000 Fans.

#### **Porridge - mehr als nur Frühstück** Thorbecke

Mit gesunder Ernährung zu einem starken Immunsystem Unser Immunsystem schützt, stärkt und heilt uns. Um optimal arbeiten zu können, benötigt es aber die richtigen Nährstoffe. Dieses Buch erklärt Ihnen nicht nur die Bedeutung und Funktionsweise des Immunsystems, sondern stellt auch die wichtigsten Lebensmittel vor, mit denen Sie Ihren Körper ins Gleichgewicht bringen und Viren und Infekte effektiv bekämpfen. Ein 28-Tage-Plan und über 100 ausgewogene und vitaminreiche Rezepte helfen Ihnen dabei, Ihre Abwehrkräfte zu stärken und fit und gesund zu bleiben.

#### **Heilende Nahrungsmittel** Georg Thieme Verlag

Wie ist dein bisheriges Leben verlaufen - wie soll es weitergehen!? Sei dir bewusst, dass du allein die erforderlichen Entscheidungen triffst. Es darf nicht länger darum gehen, was du schon alles weißt, sondern, was du Tag für Tag umsetzt. Eine optimal geplante und durchgeführte, pflanzenbasierte Ernährung hilft dir, deine persönlichen Ziele wesentlich schneller zu erreichen. Die moderne Ernährungswissenschaft kann dir viel Positives erzählen. Wenn du nicht endlich den ersten Schritt machst, wird sich absolut gar nichts ändern. Leg das Buch sofort wieder hin, wenn wirklich alles hervorragend in deinem Leben läuft. Anderenfalls starte noch heute mit der Lektüre. Erfolgreiche Menschen empfehlen täglich 50 Seiten zu lesen. Das bedeutet, dass sich dein individueller Alltag bereits in 72 Stunden massiv verändert haben kann. Entscheide bitte JETZT, wie du deine weitere Lebenszeit verbringen möchtest.

#### **Die Eat-Clean Diät. Das Original** Tilcan Group Limited

Männer und Frauen ticken auch bei Diäten anders. Männer nehmen oft schneller ab und halten das erreichte Gewicht leichter, Frauen kämpfen härter mit überflüssigen Pfunden und sind anfälliger für den Jo-Jo-Effekt. Grund dafür sind die spezifischen genetischen Anlagen und eine komplizierte Hormonsituation. Wie Sie trotzdem schlank werden können, erklärt dieses Buch. Es zeigt, wie sich Östrogen, Progesteron, Insulin und Co. auf den Stoffwechsel auswirken, welche Rolle Faktoren wie Glück, Stress und eine gesunde Darmflora beim Gewichtsverlust spielen und welche Lebensmittel dabei von Nutzen sind. Über 90 einfache und gesunde Rezepte erleichtern das Abnehmen und helfen, das Wunschgewicht auch langfristig zu halten.

#### *Gesund und schlank durch Kurzzeitfasten* epubli

Entspannt wachsen. Gelassen leben. healthstyle vermittelt die drei Themengebiete Prävention, Coaching und Naturheilkunde in leicht verständlicher Form und regt dazu an, das Leben auf ganzheitliche Art gesundheitsbewusst zu gestalten, gleichzeitig, aber auch mehr über Hintergründe zu lesen und Zusammenhänge zu entwickeln. In das Konzept fließen praktische Tipps für den Alltag ein, sodass interessierten Laien ein festes Fundament gegeben wird, auf dem sie Gesundheit als Lifestyle leben können. Im Sinne von Ganzheitlichkeit setzen wir auf die drei bekannten Prinzipien: Wenn Naturheilkunde für Körper steht, dann repräsentiert Coaching den Geist und Prävention die (unsere) Seele. Das, wofür wir stehen und uns stark machen: nichts anderes als Gesundheitsvorsorge => Sich jetzt darum kümmern, dass es später gut geht. In der heutigen Zeit mehr denn je ein zukunftsfähiges, nachhaltig wirksames Konzept. Themen der Ausgabe: Coaching: ► Ruhe bewahren – Entspannt wachsen. Gelassen leben. ► Wertschätzung – Menschen ernst nehmen und wertschätzen. ► Easy! Dann nehme ich es lieber leicht! Naturheilkunde: ► Energiespender und Energieräuber ► Nahrungsergänzungsmittel – mehr Schein als Sein? Vom Mangel und Unsinn. ► Vegane Ernährung ► Tägliche Boosts für Körper und Geist. ► Die Wahrheit über den Blutdruck. ► Ursachenforschung anstatt Symptomunterdrückung. Titelüberschriften: Stress is the Spice of Life, Zwischen Reiz und Reaktion, Mission: Possible, Mit Leichtigkeit zum Erfolg, Ablehnung meistern, Überlebensstrategien für Eltern im Alltagsdschungel, Licht ist für uns ein Nährstoff, DANKE, JA und JETZT, Sich in eine andere Version der Zukunft verlieben?, Nahrungsergänzungsmittel, So gelingt der Einstieg, Gesundheitlicher Nutzen einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung, Pflanzlich jung bleiben, Mykologie: Die Heilkraft der Pilze – Cordyceps (Ophiocordyceps sinensis), Einen Scheiß muss ich, Bluthochdruck verstehen, Umwelt und Epigenetik, Wie Zahn-Implantate unsere Gesundheit beeinträchtigen, Detox Booster, Künstliche Intelligenz erkennt Krankheiten mithilfe eines Zungenscanners, Ruhe bewahren! – Entspannt wachsen. Gelassen leben, Easy! Dann nehme ich es lieber leicht, Energiespender und Energieräuber, Nahrungsergänzungsmittel - Schein oder Sein, Vegane Ernährung, Mykotherapie, Vitalpilze, Darmgesundheit, Umweltmedizin Gesunde Ernährung für hochsensible Menschen BoD – Books on Demand

Entdecke die Kraft der veganen Athleten! Tauche ein in fesselnde Biografien von deutschen Spitzensportlern, die mit rein pflanzlicher Ernährung beeindruckende Erfolge erzielen. In "Vegane Athleten" erfährst du, wie die richtige Ernährung im Spitzensport revolutionäre Leistungen

ermöglicht. Mit inspirierenden Geschichten und exklusiven Einblicken öffnet dieses Buch neue Perspektiven. Erlebe ein Gesamterlebnis mit ergänzenden Inhalten auf [veganeathleten.com](http://veganeathleten.com). Bist du bereit für außergewöhnliche sportliche Leistungen? Entdecke die Welt der veganen Athleten!

Best Sellers - Books :

- [Killers Of The Flower Moon: The Osage Murders And The Birth Of The Fbi By David Grann](#)
- [Lessons In Chemistry: A Novel](#)
- [The Body Keeps The Score: Brain, Mind, And Body In The Healing Of Trauma By Bessel Van Der Kolk M.d.](#)
- [The Boy, The Mole, The Fox And The Horse By Charlie Mackesy](#)
- [Hunting Adeline \(cat And Mouse Duet\) By H. D. Carlton](#)
- [Tomorrow, And Tomorrow, And Tomorrow: A Novel](#)
- [Reminders Of Him: A Novel](#)
- [The Psychology Of Money: Timeless Lessons On Wealth, Greed, And Happiness By Morgan Housel](#)
- [The 5 Love Languages: The Secret To Love That Lasts](#)
- [The Collector: A Novel](#)