



Deane, Audrey

Superfoods

Für ein langes und aktives Leben

Art.-Nr.: 13498
ISBN: 978-3-86313-498-3
EAN: 9783863134983
Inhalt: 96 Seiten
Ausstattung: Hardcover
Format: 22 x 29 cm
Preis: € 7,95

tosa GmbH

Industriestraße 19
64407 Fränkisch-Crumbach

Fon: +49 (0) 61 64/50 41 – 0

Fax: +49 (0) 61 64/50 41 – 42

info@tosa-verlag.de

www.tosa-verlag.de

Kurztext

Essen Sie sich fit mit den gesündesten Lebensmitteln, die den Körper entgiften, die Leistungsfähigkeit und die Abwehrkräfte stärken und gegen viele Krankheiten vorbeugen!

- Erfahren Sie, wie Sie sich durch Ihre Ernährung gesund und vital halten können
- 160 Sorten Obst, Gemüse, Nüsse, Getreide, Fisch und Geflügel werden im Hinblick auf ihre heilsamen Inhaltsstoffe vorgestellt

Klappentext

Viele Lebensmittel sind nicht nur nährstoffreich, sondern haben auch eine heilsame Wirkung und verzögern den Alterungsprozess der Körperzellen. Sie unterstützen die Entgiftung des Organismus, sorgen für mehr Leistungsfähigkeit und verhindern die Entstehung von Krankheiten. Eine Ernährung auf der Grundlage von Superfoods steigert die Abwehrkräfte, das Wohlbefinden und die Lebenserwartung. Essen Sie sich fit und gesund!

- 160 Superfoods im Porträt
- Alle wichtigen Inhaltsstoffe und deren Wirkung auf den Körper – verständlich erklärt
- Leckere Rezepte und Zubereitungstipps mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Inhaltsverzeichnis

- Einleitung
- Gesund leben
- Gesund kochen
- Ein Leben lang gesund bleiben
- Wichtige Mineralstoffe und Vitamine

Innenseiten



Auslieferung über:



XXL Medien Service GmbH

Industriestraße 19
64407 Fränkisch-Crumbach

Fon: +49 (0) 61 64/50 41 – 0

Fax: +49 (0) 61 64/50 41 – 41

bestellung@xxl-medien-service.de

www.xxl-medien-service.de