

(Read download) Besser essen - Leben leicht gemacht: Das Ernährungsprogramm mit 75 leichten Rezepten - fr die ganze Familie

Besser essen - Leben leicht gemacht: Das Ernährungsprogramm mit 75 leichten Rezepten - fr die ganze Familie

Von Nicola Sautter, Dr. Stefan Frdrich
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #172217 in BcherVerffentlicht am: 2010-05-10Abmessungen: 7.28 x 1.18b x 4.96l, Einband: Taschenbuch320 Seiten | File size: 34.Mb

Von Nicola Sautter, Dr. Stefan Frdrich : **Besser essen - Leben leicht gemacht: Das Ernährungsprogramm mit 75 leichten Rezepten - fr die ganze Familie** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Besser essen - Leben leicht gemacht: Das Ernährungsprogramm mit 75 leichten Rezepten - fr die ganze Familie:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes

Buch mit leckeren Rezepten! Aber... Von Dome Ich finde das Buch wirklich klasse! Es ist gut aufgebaut, einfach erklärt und es finden sich sehr leckere Rezepte, die man sehr gut nachkochen kann! Man sollte aber nicht erwarten, dass man direkt abnimmt wenn man sich an diese Rezepte hlt. Dazu gehört natürlich noch Bewegung und Sport und viel Wasser trinken. Trotzdem kann ich das Buch nur weiterempfehlen wegen der leckeren Rezepte! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gute Rezepte Von Lisa Wir haben das Buch gekauft, um mal ein paar gesündere Rezepte zu haben. Es sind wirklich leckere Sachen drinnen, die der ganzen Familie schmecken. 78 von 82 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Liebe auf den 2. Blick Von Melanie Ich habe laaange gezögert, mir dieses Buch zu kaufen, u.a. wegen dem Preis und den -Meinungen. Da ich es dann aber doch unbedingt haben wollte ;-) bin ich nun seit 2 Wochen stolze Besitzerin des Kochbuchs und bin wirklich begeistert davon. Ich muss vielleicht dazu sagen, dass ich keine Kinder habe, sondern die Rezepte für mich selber will. Schon beim ersten Durchblättern haben mir viele Rezepte gefallen, was bei den meisten Kochbüchern bei mir überhaupt nicht der Fall ist. Ich habe schon welche ausprobiert und finde es gar kein Problem, Dinge, die man nicht mag, wegzulassen und dafür Zutaten zu ergänzen (z.B. Sardellen im Salat, dafür noch ne Tomate oder Gurke rein; keine Ahnung, was "Cumin" ist, einfach weglassen). Ich finde die Rezepte wirklich alltagstauglich und überhaupt nicht exotisch oder abgehoben. Es geht alles relativ fix (ich koche eigentlich nicht so gerne) und schmeckt wirklich sehr gut! Zudem bekommt man viele Ideen und Anregungen zu Dingen, die ich selber nie so kochen oder zusammenstellen würde. Ich würde das Buch also weiterempfehlen und möchte es selber nicht mehr missen.

.de Kochshows haben anhaltend Hochkonjunktur in unserer Fernsehlandschaft. Nach anspruchsvollem Kchengeplauder und hemdsärmeligem Szenekochen haben die Ernährungsexperten in den Fernsehstudios eine neue Zielgruppe ausgemacht: die Kinder und Jugendlichen, die erfolgreich von Pizza und Chips geheilt und zu einer gesunden Ernährung bekehrt werden. Besser essen - leben leicht gemacht ist nun das Buch zum gleichnamigen TV-Format, die sich den Ernährungsgewohnheiten der Youngsters widmet. Die Moderatoren und Autoren Nicola Sautter und Stefan Frdrich zeigen, wie aus dicken, unglücklichen Kindern coole Kids werden. Denn gesundes Essen ist gar nicht so schwierig. Und genau hier liegt die Berechtigung des Ernährungswitzlers, der einfach aber plakativ mit Vorurteilen und Ernährungsrchen aufräumt, die sich rund um unser Essen ranken. Hier wird zum Beispiel erklärt, warum Fast Food eben nicht billiger ist als selbst gekochtes Essen, wieso Light-Produkte letztlich dick machen und warum Salat nicht gleich Salat ist. Das ist nicht alles wirklich neu, aber dafür verständlich und bersichtlich aufbereitet. Wesentliche Hintergrundinformationen zu Lebensmittelkunde, Zubereitungsarten und bewusstem Einkaufen vervollständigen den umfangreichen Rezeptteil. Was in diesem Buch proklamiert wird, sind keine strengen Ernährungsregeln, sondern einfach gesundes Essen mit viel Spa dabei. Besser essen - leben leicht gemacht ist ein empfehlenswertes Buch zum Nachlesen und Nachkochen, sowohl für Eltern als auch für Kinder, die - am besten gemeinsam - ihre Ernährungsgewohnheiten bedenken wollen. Denn jeder kann was ändern: besser essen, und damit besser leben! Sandra-Kathrin Buck Kurzbeschreibung Richtig essen Gewicht verlieren! Jedes siebte Kind in Deutschland wiegt zu viel. Sie sind oft unglücklich und leiden an Erwachsenenkrankheiten. In diesem Buch zeigen die Experten der Pro7-Serie, wie sich jede Familie gesund ernähren kann und wie Eltern ihre Kinder beim Abnehmen unterstützen können, um wieder mehr Lebensfreude zu gewinnen. Denn richtige Ernährung ist eine Frage des Wissens und nicht des Geldbeutels. Jeder kann etwas ändern. Gute Ernährung bei Kindern fördern mit dem 4-Schritte-Programm einfach und leicht umsetzbar. Klappentext Warum dieses Buch? Übergewicht im Kindes- und Jugendalter ist ein gesellschaftliches Problem, das zunehmend in die Öffentlichkeit dringt. Der Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland beträgt zwischen 12 und 17 Prozent - Tendenz steigend. Eine gesunde Ernährung der Kinder stellt eine Herausforderung an die ganze Familie. Vor allem die Eltern, aber auch die Heranwachsenden müssen lernen, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Gesunde Ernährung ist vor allem eine Frage des Wissens und der guten Lebensführung, nicht eine Frage von Zeit und Geld. Das heißt: Jeder kann etwas ändern. Dieses Buch zeigt, wie.