

# Heilsames Basenfasten: Genieen, entschlacken und schlank werden. Mit 120 Rezepten

Von Elisabeth Fischer  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #13529 in BcherVerffentlicht am: 2012-01-12Abmessungen: 9.09 x .59b x 9.09l, Einband: Gebundene Ausgabe132 Seiten | File size: 26.Mb

**Von Elisabeth Fischer : Heilsames Basenfasten: Genieen, entschlacken und schlank werden. Mit 120 Rezepten**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Heilsames Basenfasten: Genieen, entschlacken und schlank werden. Mit 120 Rezepten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein tolles buch!!!Von Dieterich, Carolinedieses buch bringt einem die idee des basenfastens nahe und ist ein toller begleiter whrend whrend dieser zeit.mit schnen fotos werden die gerichte vorgestellt. alle rezepte sind leicht und mit einfachen zutaten nachzukochen und schmecken super.ich lege dieses buch jedem, der das basenfasten einmal ausprobieren mchte, sehr ans herz!27 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreichVon UlliIch wollte meine Ernhrung verndern wegen meiner schmerzhaften Arthrose und hatte zum Zeitpunkt des Kaufs einen erheblichen Leidensdruck. Hab mir mehrere Bcher zum Thema angeschaut und fand dieses hier das Alltagstauglichste. Habe 9 Tage Basen"fasten" durchgezogen und anschlieend meine Ernhrung dauerhaft auf ca 70 bis 80 Prozent basenberschssige Lebensmittel umgestellt. Undogmatisch! Nach 3 Tagen war die Schwellung weg und nach einer Woche der Schmerz gebessert. Wer einen genauen Plan haben mchte, so nach der Art der Brigitte- Dit, sollte vielleicht lieber ein anderes Buch kaufen. Dieses hier gibt viele Hinweise, einen Rahmen, den man dann mithilfe der leckeren Rezeptvorschlgge oder eigenen Kochideen selbst ausgestalten kann. Ich habe hier die Ernhrungsform gefunden, die mich dauerhaft zufrieden macht und doch unkompliziert, ohne starre Regeln, berall durchfhrbar ist.4 von 4 Kunden

fanden die folgende Rezension hilfreich. hab 2 wochen gefastet Von Simone Gtzund 5 kg abgenommen und fhl mich wieder gesund und fit - allerdings habe ich das ganze schon mal strenger unter rztlicher aufsicht gemacht (vor 13 jahren), daher war es nichts neues fr mich, dennoch braucht man einen startschu, und da hilft einem das buch gut weiter.

Produktbeschreibunges handelt sich um ein neues Buch (Neuware) der aktuellsten Auflage

KurzbeschreibungMit ihren erprobten Rezepten zeigt Elisabeth Fischer den Weg aus der bersuerungsfalle. Dieses Essen entlastet, steigert das Wohlbefinden durch einen enormen Vitalstoffgehalt und lsst die Kilos purzeln. Pfiffig, raffiniert, berraschend einfach gekocht und immer wieder eine Freude fr den Gaumen: Die neuen Rezepte der Expertin fr das schlanke Schlemmen wecken den Appetit auf eine dauerhafte nderung der Essgewohnheiten, frdern das Sure-Basen-Gleichgewicht und verhindern den Jo-Jo-Effekt. Aus dem Inhalt: In einer Woche, ohne zu hungern, 2 bis 4 kg abnehmen; 120 kalorienarme Rezepte mit basenbildenden Zutaten: Salate, Suppen, Eintpfe, Gemsegerichte, Leckerer mit Kartoffeln und fruchtig Ses; alle Rezepte sind cholesterinfrei und vegan; Nhrwertberechnung; Basenfasten: das Know-how mit vielen bewhrten Tipps aus der Praxisber den Autor und weitere MitwirkendeElisabeth Fischer ist Autorin von mehr als 30 Kochbchern und Ernhrungsratgebern zum Thema Gesund genieen. Die gebrtige Baden-Wrttembergerin lebt seit 21 Jahren in Wien und ist Mitarbeiterin von Gourmet- und Frauenzeitschriften.