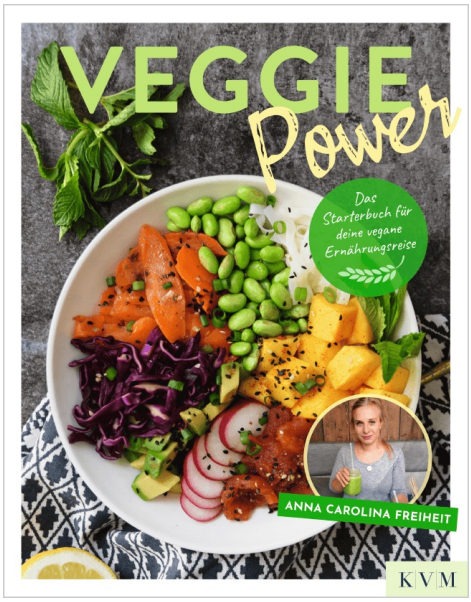
KVM – DER MEDIZINVERLAG
in der Quintessenz-Verlagsgruppe



Auflage:	1. Auflage 2023
Seiten::	176
Abbildungen:	140
Einband:	Hardcover; 19,3 x 24,6 cm
ISBN:	978-3-86867-657-0
Artikelnr.:	51280
Erschienen:	März 2023

Preis 19,35 €
Änderungen vorbehalten!

KVM - Der Medizinverlag

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/kvm/de

Buch-Information

Autoren: Anna Carolina Freiheit

Titel: Veggie Power

Untertitel: Das Starterbuch für deine vegane Ernährungsreise

Kurztext:

Sie möchten Ihrer Gesundheit und Fitness etwas Gutes tun, doch wissen nicht, wie Sie es angehen sollen? Starten Sie jetzt mit einer gesunden pflanzlichen Ernährung und erleben Sie, wie schnell sich Ihr Wohlbefinden verbessert!

Dieses Buch hält über 70 Rezepte fürs Frühstück, Mittag- und Abendessen und für gesunde Power-Snacks bereit. Hilfreiches Wissen über Ernährung und Gesundheit sind als „Beilage im Menü“ enthalten. Ob etwas gesund oder ungesund bei den Zutaten Ihrer Mahlzeiten ist, diese Frage stellt sich dann nicht mehr!

Wenn Sie mithilfe Ihrer Ernährung Ihren Gesundheitszustand verbessern oder präventiv Ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen möchten, finden Sie in diesem Buch den Weg, der zu Ihnen passt — es hält köstliche Stärkungen für bereit! Probieren Sie sie aus!

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Ernährung