



Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht

Stefanie Reeb, Thomas Leininger

Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht Stefanie Reeb, Thomas Leininger

 [Download Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich ...pdf](#)

 [Online lesen Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklic ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht Stefanie Reeb, Thomas Leininger

272 Seiten

Pressestimmen

" (...) viel mehr als ein Kochbuch. 'Wellcuisine' ist ein Lifestyle, der Wohlfühlen und Genuss sinnlich verbindet."

Für Sie , 07.12.2015

"Aber mal vom praktischen Nutzen dieses Wohlfühl-Werkes abgesehen, ist es allein schon eine Freude, darin herumzublättern, die vielen schönen und leckeren Bilder zu betrachten und ein wenig zu schmökern. Auch so wirkt die Wellcuisine."

Veggie Journal, 01.12.2015

"Ein wunderbares Kochbuch für alle Naschkätzchen und Wellcuisine-Fans. Schlechtes Gewissen? Ade!"
Look, 01.11.2015

"Begeistert von regionalen Nahrungsmitteln, inspiriert von internationalen Gerichten und stets auf Geschmack, Gesundheit und Wohlergehen bedacht, zaubert, Stefanie Reeb Köstlichkeiten auf den Teller"
Lebensweise, 01.10.2015

"Lassen Sie sich verführen und inspirieren mit diesem schönen Kochbuch!"

Spirit Live & Schirner Magazin, 01.03.2016

"Fazit: Wellcuisine ist nicht nur ein Ernährungsbuch - es ist ein ganzheitliches, gesundes und genussvolles Lifestyle-Programm."

Kochen & Küche, 01.01.2016

"Ganz und gar undogmatisch und nahbar wie eine Freundin inspiriert Stefanie Reeb mit fundierten Ernährungstipps und Rezepten für köstlich Gesundes aus natürlichen Zutaten zu einer gesunden Lebensweise mit einer Extraportion Selbstliebe."

Mittelbayerische Zeitung, 09.12.2015

"Sich glücklich essen ist einfacher als man denkt. Ein paar Tipps, die zu beherzigen sind, frische Zutaten und Lust am Kochen - mehr braucht es nicht. Doch, noch ein paar richtig leckere Rezepte. Wie köstlich die sind und was wir noch für unsere Glück tun können, zeigen uns die Autoren mit vielen interessanten Informationen, tollen Aufnahmen von den Rezeptideen und einigen ausgefallenen Beautytipps, die Sie ruck-zuck selber machen können. Allein die tollen Fotos lassen erahnen, wie lecker gesund essen sein kann - schauen Sie einfach mal selber rein."

neues-lecker-lesbar.de, 24.11.2015

"Die Autorin schlägt einen sehr motivierenden Ton an. Sie spricht den Leser an, als wäre sie eine gute Freundin. Das gefällt recht gut, kann man die Ratschläge so doch sehr besser annehmen."

leselupe.de, 22.11.2015

"Stefanie Reeb ist ein Allround-Talent: Ernährungsexpertin, Gesundheitsberaterin, Bäckerin, Köchin, Yoga-Lehrerin und Genießerin! Mit ihrem Buch leitet sie eine neue Ära des gesunden Lebensstils und guten Essens ein - Wellcuisine."

lebensstil.at, 19.11.2015

"Stefanie Reeb ist ein Allround-Talent: Ernährungsexpertin, Gesundheitsberaterin, Yoga-Lehrerin und vor allem begeisterte Köchin, Bäckerin und Genießerin! Mit ihrem ganzheitlichen Programm 'Wellcuisine' leitet sie eine neue Ära des gesunden Lebensstils und guten Essens ein."

buch aktuell, 01.11.2015

"Stefanie Reeb berücksichtigt die heilende Wirkung der verwendeten Kräuter und Pflanzen und kreiert damit Backwerke zur Steigerung des Wohlbefindens.."

news.de, 20.10.2015

"Was die Autorin hier zusammen getragen hat, ist vollste Zufriedenheit. Ob Seele, Gesundheit oder Geschmack - alles kommt auf seine Kosten."

fachbuchkritik.de, 12.10.2015

"Wellcuisine ist eine Einladung, sich selbst und die Bedürfnisse des eigenen Körpers besser zu verstehen. Denn ein gutes Leben in Balance ist weit mehr als ein grüner Smoothie am Morgen und ein veganer Keks am Nachmittag. (...) Wellcuisine ist weit mehr als ein Ernährungsbuch. Es ist ein ganzheitliches, gesundes wie genussvolles Lifestyle-Programm, das jedem von uns einfach macht, 'ja' zu sich selbst zu sagen."

gusto.at, 09.10.2015

"Gutes Essen ist für Stefanie Reeb wie Gesundheit: Ganzheitlich muss es sein. (...) Auf fast 300 Seiten macht sie im Wortsinn Appetit auf ein ausgewogenes Leben. mit einfachen, nicht dogmatischen Regeln, medizinischen Hintergründen sowie Tipps, um den inneren Schweinhund zu überwinden. Und sie versammelt allerlei Rezepte für jeden Anlass ..."

carpegusta.de, 01.10.2015

"Das Rad in Sachen gesunder Ernährung hat Reeb nicht neu erfunden. (...) Aber sie hat an den großen Wagen mit dem Titel 'lebe gesund und achte auf dich' ein spannendes, sehr leckeres und recht einfach umzusetzendes neues Rad angebracht."

Lahrer Zeitung, 26.09.2015

"Ihre fundierten Ernährungstipps und leicht nachzukochende Rezepte für Köstlichkeiten aus natürlichen Zutaten inspirieren zu einer gesunden Lebensweise."

Natürlich gesund und mehr , Januar 2016

"Das Buch macht "gesundheitssüchtig" - und rundherum glücklich."

Papillon, 04/2015 Kurzbeschreibung

Die meisten Ernährungskonzepte legen den Schwerpunkt auf Gesundheit oder auf Genuss. Nicht so Wellcuisine. Hier gehen Wellness (Gesundheit) und Cuisine (Genuss) erstmals eine sinnliche Ehe ein, die Körper und Seele gleichermaßen glücklich macht. Ganz und gar undogmatisch und nahbar wie eine Freundin inspiriert Stefanie Reeb mit fundierten Ernährungstipps und Rezepten für köstlich Gesundes aus natürlichen Zutaten zu einer gesunden Lebensweise mit einer Extraportion Selbstliebe. Wellcuisine ist eine Einladung, sich selbst und die Bedürfnisse des eigenen Körpers besser zu verstehen. Denn ein gutes Leben in Balance ist weit mehr als ein grüner Smoothie am Morgen und ein veganer Keks am Nachmittag. Es ist auch der liebevolle Blick in den Spiegel, die Art, wie man atmet, wie man sich bewegt und wie man denkt. Wellcuisine ist weit mehr als ein Ernährungsbuch. Es ist ein ganzheitliches, gesundes wie genussvolles Lifestyle-Programm, das jedem von uns einfach macht, »ja« zu sich selbst zu sagen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Stefanie Reeb ist leidenschaftliche Köchin, Foodbloggerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin. Wegen zahlreicher Lebensmittelunverträglichkeiten in ihrer Jugend beschäftigte sie sich schon früh mit gesunder Ernährung und entwickelt seitdem leckere Rezepte, die Körper und Seele guttun. In ihrem Ernährungs- und Lifestylekonzept »Wellcuisine« verbindet sie ihr fundiertes Wissen und ihre Leidenschaft für gutes Essen zu einer neuen, umfassenden Sicht auf Ernährung und Gesundheit. Auf ihrem Foodblog www.wellcuisine.net veröffentlicht sie wöchentlich gesunde und leckere Rezepte und Wellnesstipps. In ihren Büchern schreibt sie über eine natürliche Ernährung mit einer Extraportion Genuss.

Thomas Leininger ist Diplom-Fotodesigner und Journalist und seit 1996 selbständig. Der Sohn eines Imkers war Barkeeper, Schichtarbeiter und Zeitungsredakteur, bevor er als Fotograf bekannt wurde und zahlreiche Preise gewann. Die Lust zu entdecken und die Suche nach wahrer Schönheit prägen seine Arbeit – in Bildern, die berühren und Bestand haben. www.leiningerfotografie.de

Download and Read Online Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht Stefanie Reeb, Thomas Leininger #21IZQAXR3HD

Lesen Sie Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht von Stefanie Reeb, Thomas Leininger für online ebook Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht von Stefanie Reeb, Thomas Leininger Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht von Stefanie Reeb, Thomas Leininger Bücher online zu lesen. Online Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht von Stefanie Reeb, Thomas Leininger ebook PDF herunterladen Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht von Stefanie Reeb, Thomas Leininger Doc Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht von Stefanie Reeb, Thomas Leininger Mobipocket Wellcuisine: Genießen, was gesund und glücklich macht von Stefanie Reeb, Thomas Leininger EPub