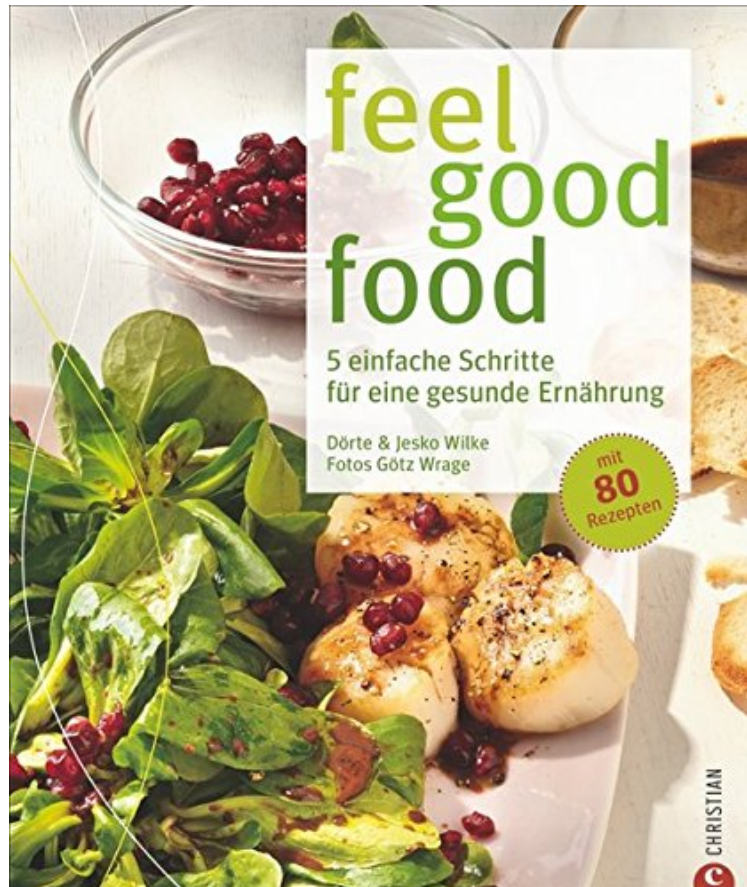


(Read now) Feel good food: 5 einfache Schritte fr eine gesunde Ernhrung mit 80 Rezepten

## Feel good food: 5 einfache Schritte fr eine gesunde Ernhrung mit 80 Rezepten

Von Dorte und Jesko Wilke, Gtz Wrage  
audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #269302 in BcherMarke: ChristianVerffentlicht am: 2015-02-18Abmessungen: 10.20 x .87b x 8.54l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 51.Mb

**Von Dorte und Jesko Wilke, Gtz Wrage : Feel good food: 5 einfache Schritte fr eine gesunde Ernhrung mit 80 Rezepten** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Feel good food: 5 einfache Schritte fr eine gesunde Ernhrung mit 80 Rezepten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das beste Koochbuch , das ich je hatteVon mofraduund ich habe eine Menge davon . Bis jetzt habe ich viele Kochbcher bekannter Kche gekauft , gelesen , gut gefunden und dann ins Regal gestelltMit diesem Buch ist das anders . Beim Durchblttern habe ich sofort eine Einkaufsliste gemacht und am nchsten Tag angefangen Rezeptenach zu kochen . Nicht zu viele Zutaten , die auch leicht zu bekommen und verfgrbar sind und sehr fantasievolle , originelle Ideen .Selbst meine Tochter , die sonst an fast jedem Essen etwas auszusetzen hat , ist begeistert , weil alles einfach super schmeckt .3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. In 5 Schritten zum Wohlflh-GenieerVon Johanna aus KasselIn fnf Schritten gesund kochen? Die Autoren gehen davon aus, dass wir alle heute viel zu verkopft an unser Essen herangehen und teilen die Spezies Esser in 4 Gruppen auf: den Lustesser (Genuss ist alles), den Pragmatiker

(Hauptsache satt), den Verunsicherten (Blo nichts falsch machen), den Kontrollierten (nur Gesundes auf meinem Teller). Allen raten die Autoren, bunt zu essen, das bedeutet für sie: abwechslungsreich zu essen, denn dann bekommt der Körper alles, was er braucht. Was sie damit meinen, stellen sie in diesem Buch anhand von leckeren Rezepten vor. Step 1: Gute Laune kann man essen (Anis, Banane, Chili ..). Step 2: treiben Sie es bunt, denn die Farben der Pflanzen stehen für die Nährstoffe die drinnen stecken. Step 3: Achtsamkeit, weil es sich lohnt, den eigenen Instinkten zu vertrauen, sowohl bei der Frage, wie oft man essen soll, als auch bei der Frage, WAS man essen soll. Step 4: mit unserem Konsumverhalten beeinflussen wir nicht nur, was der Markt bietet, sondern auch, wie wir uns fühlen. Step 5: lernen Sie genießen. Die Autoren regen an, die Genussfähigkeit in Sachen Essen zu steigern, denn das Genießen kann man lernen. über 80 Rezepte für die ganze Familie, viel Gemüse-, aber auch Fleisch-, Fisch- und Nudel-Rezepte (eigenes Kapitel). Zubereitungszeit, die Anzahl der Portionen sind extra aufgelistet. Die Rezept sind aufgeteilt in Frühstück, Salat, Vorspeisen, Fisch, Fisch, Vegetarisch und Vegan, Pasta und Ses. Auf jeder Seite stehen links die Zutaten und auf der anderen Seite ist ein Foto. In einem separaten Kasten steht gebündelt, welche Mineralien und Vitamine sich im jeweiligen Rezept befinden. Rautsalat mit Melone und Thai-Basilikum, sowie Frise-Salat mit marinierten Pilzen und noch Blumenkohl muffins mit Schafskäse und Apfel haben wir zubereitet (ich liebe Kohlrezepte, die zudem preiswert sind). Die Rezept sind mit Fotos zu sehen, und im Register sind einerseits die Rezepte aufgelistet, aber auch die Einzelzutaten, wie Ei, Dattel, Erbse oder Chocore. Diese Art von Register sind sehr praktisch und im Alltag hilfreich. Wenn man eine bestimmte Zutat hat, findet man auch schnell einige Rezept. Fokus ist: den eigenen Körper wieder besser kennen lernen; hören, was einem wirklich schmeckt und gut tut. Es handelt sich also nicht um eine Diät. 8 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rumt auf mit widersprüchlichen Ernährungsformen - für mehr Lust am guten Essen! Von RJ + YDJ Das Kochbuch Feel Good Food von Dr. Jesko Wilke und Gtz Wrage, erschienen im Christian Verlag, ist nicht nur ein Kochbuch, sondern Ernährung Ratgeber zugleich. Denn es rumt auf mit den vielen Ernährungsformen. Zu keiner Zeit wurde über Ernährung so viel debattiert wie heute. Wir essen nicht mehr einfach, wir ernähren uns. Während es beim Essen um Lust und Freude geht steckt hinter jeder Ernährung gleich eine komplexe Theorie, die einen wissenschaftlichen Ansatz oder mindestens ein ausgefallenes Konzept hat. Immer neue Studien werden zitiert - dabei belegt die eine oft genau das Gegenteil von der anderen. Selbst Grundnahrungsmittel wie Brot, Nudeln oder Milch sind betroffen. überall scheinen Allergene zu lauern, die uns wenn nicht krank, so doch wenigstens chronisch schlapp und müde machen. Doch meist ist es nicht die Butter, die Milch oder das und was uns krank macht. Es ist ein zu viel, wahllos und zu einseitig was uns zusetzt. Der bequeme Griff nach Fertigprodukten. Aus Zeitmangel konsumiert man das was die Ernährungsindustrie zubereitet hat, statt selbst zu kochen. Genau hier setzt das Buch an, wir sollten uns vor Angstmacherei rund ums Thema Ernährung befreien. Entscheidend ist, dass wir selbst bestimmen was gut für uns ist und achtsam mit Naturprodukten umgehen, die sorgfältig ausgewählt und schonend zubereitet werden. Wer sich gesund und natürlich ernährt, sich Zeit nimmt für sich und seine Ernährung macht Kalorienzahlen überflüssig. Aus diesem Grund wurde im Buch bewusst auf Kalorien und exakte Nährwertangaben verzichtet. Innere Einstellung prägt unser Verhalten. Mithilfe eines Fragebogens lässt sich der persönliche Ernährung Typ festlegen, so kann man hier eine eigene Wohlfühlernährung finden. Wie wir uns ernähren hängt von vielen Faktoren ab, dabei ist es wichtig selbst zu wissen was uns gut tut. In Japan weiß man mit Hara hachi bunme was sinngemäß bedeutet iss nur so viel, bis du zu 80 % gestigt bist. Also beendet die Mahlzeit sobald sich das erste leichte Sättigungsgefühl bemerkbar macht. Wer diese Regel beherzigt kann Übergewicht vermeiden. Mit ein paar Tipps und Infos sind grobe Ernährungsregeln überflüssig. Die vielen leckeren Rezepte sind raffiniert und unkompliziert zugleich, wie beispielsweise: -French-Toast mit Kokos und Apfelkompott- Versunkenes Ei im Brot-Drtes Lieblingsmüslisli-Mango-Ingwer-Smoothie-Bananen-Grapefruit-Shake-Krautsalat mit Melone und Thai-Basilikum-Japanischer Rindfleischsalat mit Pumpnickel-Mangosalat mit Koriander und roten Zwiebeln-Frisee mit marinierten Pilzen-Avocado mit den frischsten Nordseekrabben der Welt-Kabeljaublischen mit Estragon und Fenchel-Sashimi vom Lachs mit edlem Gemüse-Blätterteigröllchen mit Spargel und Schinken-Naan mit Ziegenkäse-Lachsfinger in Sesam-Chili-Kruste auf Romanosalat-Sellerie-Reis-Puffer mit Avocado-Kruter-Dip-Pfifferlingtarte Upside Down-Penne mit Gorgonzola und Birne-Pasta Puttanesca-Spaghettini mit Erbsen und Krutern-Feigen-Pancakes mit Ahornsirup und vielen weiteren gesunden Köstlichkeiten. Die Aufmachung des Buches ist sehr hochwertig, zu jedem Rezept gibt es ein appetitliches Foto von Gtz Wrage. Ich finde Feel Good Food ist ein gelungenes Buch mit vielen interessanten Infos zum Thema natürliche Ernährung. Auf sympathische und liebenswerte Art erklären die Autoren wie man ohne strenge Ernährungsregeln, dafür achtsam im Umgang mit Lebensmitteln, Freude an gesundem leckerem Essen haben kann. Empfehlenswert!

Produktbeschreibung 5 einfache Schritte für eine gesunde Ernährung Broschiertes Buch In nur fünf einfachen Schritten lernen Sie Ihren Körper wieder richtig kennen. Mit diesem Anti-Diätbuch erkennen Sie ganz einfach, was Ihnen wirklich gut tut und können so Ihre Ernährung spielend leicht umstellen. Denn eine gesunde Ernährung, die mit Genuss einher geht, bietet Lebensfreude pur. Mehr Energie, mehr Leichtigkeit und weniger Pfunde - mit den mehr als 80 Rezepten in diesem Kochbuch geht es wirklich. Ganz ohne Hungern!

Kurzbeschreibung In nur fünf einfachen Schritten lernen Sie Ihren Körper wieder richtig kennen. Mit diesem Anti-

Ditbuch erkennen Sie ganz einfach, was Ihnen wirklich gut tut und können so Ihre Ernährung spielend leicht umstellen. Denn eine gesunde Ernährung, die mit Genuss einher geht, bietet Lebensfreude pur. Mehr Energie, mehr Leichtigkeit und weniger Pfunde mit den mehr als 80 Rezepten in diesem Kochbuch geht es wirklich. Ganz ohne Hungern! Über den Autor und weitere Mitwirkende: Dr. Wilke ist langjährige Leiterin des Foodressorts bei FIT FOR FUN und Autorin der gleichnamigen Erfolgsdiät. Jesko Wilke ist freier Journalist und Romanautor. Zusammen hat das Paar jetzt sein ganz eigenes Ernährungskonzept entwickelt: In 5 einfachen Schritten lernt der Leser, wieder entspannt, gesund und selbstbestimmt zu genießen. 80 kreative und authentische Rezepte machen Lust zum Nachkochen. Gtz Wrage wurde in Hamburg im Jahr des Hasen geboren. Schon früh entdeckte er seine Leidenschaft für die Fotografie und assistierte, nach einer Ausbildung im Fotostudio Bindseil, in den PPS Fotostudios unter der Leitung von F.C. Gundlach. Anschließend arbeitete er 2 Jahre in New York bei Michael O'Brien, Ken Nahoum und Dick Nystrom. Seit 1994 ist er als freier Fotograf in Hamburg für Redaktionen, Werbeagenturen und namhafte Unternehmen tätig.