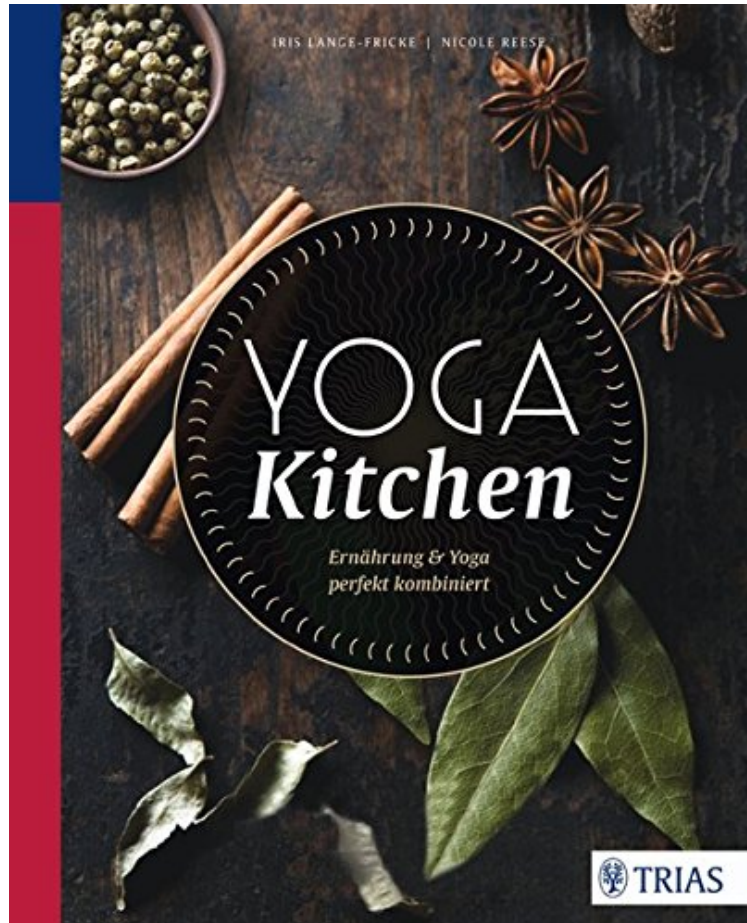


[FREE] Yoga Kitchen: Ernährung Yoga perfekt kombiniert

Yoga Kitchen: Ernährung Yoga perfekt kombiniert

Von Iris Lange-Fricke, Nicole Reese
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #61542 in BcherVerffentlicht am: 2015-06-17Erscheinungsdatum: 2015-06-17Abmessungen: 9.72 x .67b x 8.15l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 77.Mb

Von Iris Lange-Fricke, Nicole Reese : Yoga Kitchen: Ernährung Yoga perfekt kombiniert before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Yoga Kitchen: Ernährung Yoga perfekt kombiniert:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen26 von 28 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die perfekte Verbindung von Yoga und Ernährung fr Harmonie und Ausgeglichenheit!Von RJ + YDJDas Yoga- und Kochbuch Yoga Kitchen von Iris Lange-Fricke und Nicole Reese, erschienen im Trias Verlag, zeigt die optimale Ergnzung von Yoga-Asanas und Ernhrung zu bestimmten Themen.Es geht um Energie und Power, Detox, Entspannung, ein starkes Immunsystem Stressabbau.Yoga und Ernhrung bilden zusammen ein unschlagbares Team, das eine bestens dabei untersttzen kann gelassener, entspannter und mit Freude und Energie durch den Tag zu gehen.Die bungen und Rezepte sind nicht nach bestimmten Typen ausgerichtet, wie beispielsweise im Ayurveda blich, sondern nach verschiedenen Phasen die uns alle bekannt sind.Es sind Zeiten in denen wir zum Beispiel zu wenig Energie haben, oder zu viel Stress, oder sehr anfllig fr Erkltingkrankheiten sind.So findet man beispielsweise zum

Detox-Yoga-Set, das die Entgiftung des Körpers anregt, Ernährungstipps und Rezepte, die den Reinigungseffekt des Körpers unterstützen. Der ganzheitliche Aspekt des Yoga und eine bewusste Ernährungsweise unterstützen dabei gesund zu bleiben. Mit einer regelmäßigen Yoga-Praxis in Kombination mit ausgewählten Lebensmitteln und acht Samenmahlzeiten fördert man das Wohlbefinden in körperlicher und psychischer Hinsicht. Unser Essen versorgt uns mit Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen, die wir brauchen, um die unterschiedlichen Stoffwechselfvorgänge zu aktivieren und unsere Verdauung in Schwung zu halten. Was und wie wir essen, wirkt sich auf unsere gesamten Körperfunktionen aus, auf unseren Geist, die Konzentration und die Stimmung. Das Ziel des Yoga ist das Erreichen eines ruhigen, entspannten Zustandes des Geistes, losgelöst von inneren und äußeren Zwängen. Der Weg dorthin umfasst neben der regelmäßigen Asana-Praxis die den Körper fett und flexibel macht, Atemübungen und Meditationen, sowie ein bewusster Umgang mit anderen und uns selbst. Harmonie und Ausgeglichenheit durch Yoga, unterstützt durch die richtige Ernährung ist das Ziel des Buches. In den Yoga-Sutren des Patanjali, einem der ältesten indischen Yoga-Texte wird sie Yoga als 8-gliedriger Pfad beschrieben. Einer dieser ethischen Ratschläge ist das Prinzip von Ahimsa Gewaltlosigkeit. Das schließt natürlich auch die Frage nach der yogischen Ernährung mit ein. Die im Sinne einer praktizierten Gewaltlosigkeit letztlich zu einer vegetarischen oder veganen Lebensweise führt. Jedoch sollte jeder für sich selbst entscheiden, was er isst. Rigide Vorgaben oder Verbote können zu viel Druck ausüben und uns ein schlechtes Gewissen bereiten. Aus diesem Grund wird im Buch eine lockere vegetarische Lebensweise angestrebt. Die traditionelle Yoga-Ernährung teilt Nahrungsmittel in drei Gunas ein. Gunas sind allgemeine Grundeigenschaften, sie beschreiben die drei Qualitäten von Zuständen, in denen man sich befindet. -Sattvas: Klarheit, Reinheit, Licht, Harmonie - Rajas: Aktivität, Rastlosigkeit, Energie - Tamas: Trägheit und Dunkelheit. So kann jedes Lebensmittel bzw. die Art der Zubereitung einem Guna zugeordnet werden. Ziel ist es, sich überwiegend mit sattvigen Lebensmitteln zu ernähren. So auch die köstlichen Gerichte wie: -Fruchtiger Rotkohlsalat - Nussiger Feldsalat - Kichererbsenkchlein mit Papaya-Salsa - Power-Gemüse-Eintopf - Cremige Mangold-Krbis-Pasta - Mango-Bananen-Joghurt-Drink - Knuspriges Yoga Müsli - Grüner Wurzelsalat - Nussige Kartoffeln im Kokos-Spinat-Bett - Buchweizen Galette mit Überraschung - Weiße Schokolade mit Himbeeren - Mandelkchlein mit Lavendelobst - Detox Booster Mischung - Entgiftungs-Krutertee - Matcha-Hirse - Kchlein - Detox-Gemüse-Suppe - Grüner Genu - Himbeer-Seiden-Lasi - Paprika-Nuss-Aufstrich - Aprikosen Gazpacho - Pasta mit karamellisierten Tomaten und vielen weiteren Köstlichkeiten. Die Zubereitungen sind unkompliziert und gut verständlich beschrieben. Die schöne Aufmachung des Buches mit matter Oberfläche und ansprechendem Layout ist sehr hochwertig. Die vielen tollen Fotos setzen nicht nur die Gerichte gekonnt in Szene, sondern zeigen die verschiedenen Asanas und Stellungen der Übungsprogramme sehr eindeutig. Ich finde Yoga Kitchen ein wunderschönes Buch, welches Yoga-Flows in Verbindung mit köstlichen Gerichten anbietet, die den Körper und Geist in Einklang bringen. Sehr empfehlenswert! 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Yogateil besser als Kochteil Von Isa F Dieses Buch hat mich etwas enttäuscht. Besonders der Kochteil. Für mich zu viel Salat und Kartoffeln. Der Übungsteil ist nett, hat eine gute Struktur und ist gut erklärt. 5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Optisch ansprechend und alltagstauglich Von Svenska Lesefield Das Buch ist wunderschön gestaltet. Die Fotostrecken mit den Übungen unaufgeregt, ruhig und sehr gut erklärt. Immer mit dem Hinweis, wozu die Übung "dienen" soll. Die Rezepte sind alltagstauglich und man muss der Zutatenliste nicht sklavisch folgen. Ich finde dieses Buch bietet alles, was es braucht, um die momentane Lebenssituation zu reflektieren und auf wunderbare Weise dem eigenen Ablauf im Alltag eine neue Wendung zu geben. All dies ohne Esoterik oder Doktrin, was man tun "muss/sollte". Absolute Kaufempfehlung, schon das Anschauen hat eine beruhigende Wirkung. Gelungen!

Kurzbeschreibung Achtsam leben, achtsam essen, achtsam sein. Die Yoga-Praxis ist ein wunderbarer Weg, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Doch erst gemeinsam mit einer bewusst abgestimmten Ernährung und einer gezielten Auswahl von Lebensmitteln entfaltet sie ihre ganzen Wirkkräfte. Sprengen und genießen Sie den Benefit dieses Zusammenspiels: mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude. YOGAKITCHEN holt ein perfekt abgestimmtes Duo bereit. 5 gezielte Übungsflows und 67 köstliche Rezepte - passgenau für Ihre Bedürfnisse: DETOX entgiften und den Stoffwechsel anschalten ENERGIE und POWER aufladen und vitalisieren ENTSPANNUNG ankommen und loslassen IMMUNSYSTEM aufbauen und stärken STRESS ADE gelassen und konzentriert sein. Über sich selbst sagt Iris Lange-Fricke: "Ich bin froh, sagen zu können, dass ich mein Hobby zum Beruf gemacht habe. Bereits als Kind verbrachte ich mehr Zeit in der Küche als auf dem Spielplatz. Und so wurde mir irgendwann klar, dass ich Kochin werden wollte." Das praktische Können dank ihrer Ausbildung zur Köchin schon in der Tasche, wollte sie aber auch alles über Inhaltsstoffe und deren Wirkungen im Körper wissen und entschied sich, Ernährungswissenschaften zu studieren. Heute ist Iris Lange-Fricke Ernährungsberaterin und kreiert leckere Rezepte, die der Seele schmeicheln und rundum gut tun. Bei TRIAS hat sie bereits die "Basische Genieuer-Küche" und "Tofu kst Steak" veröffentlicht. In ihrer ersten Yogastunde geriet Nicole Reese während ihres Studiums eher zufällig - auf der Suche nach mehr Ruhe im Kopf. Fasziniert von der Gelassenheit, Kraft und Energie, die sich durch Yoga einstellen, begann sie 2008 die Kundalini Lehrerausbildung, um sich intensiver mit Yoga zu beschäftigen. Ihre Begeisterung für Vinyasa Yoga führte sie einige

Jahre später zum Teacher Training im Vinyasa Stil bei Lance Schuler in Australien. "Ich liebe die Sonnengre, zu spren, wie der Körper mit jeder neuen Runde wärmer und beweglicher wird und sich Atmung und Bewegung miteinander verbinden - großartig." Nicole Reese arbeitet als freie Autorin und Yogalehrerin in Hamburg.ber den Autor und weitere Mitwirkende Iris Lange-Fricke ist kotrophologin, Rezeptentwicklerin und lebt in Hamburg. Bei TRIAS sind von ihr bereits Tofu ksst Steak" und Basische Genieerkche" erschienen.Nicole Reese arbeitet als freie Autorin und Yogalehrerin in Hamburg.