

Top 50 Fitmacher

Powerfood - Essen Sie sich fit!



-
- Die 50 besten Fitmacher für Vitalität und Leistungsfähigkeit: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Fleisch, Fisch, Öle, Milchprodukte und Getränke
 - Jedes Lebensmittel wird ausführlich mit allen wichtigen Inhaltsstoffen und Wirkungen vorgestellt
 - Mit vielen begleitenden Tipps, einer ausführlichen Einleitung und vielen köstlichen Kochrezepten

Blaubeeren, Spinat, Wildlachs & Co. - mit unseren Top-50-Fitmachern sagen Sie Müdigkeit und Trägheit den Kampf an. Die köstlichen Energiespender enthalten jede Menge Powerstoffe, die den Stoffwechsel in Schwung bringen und den Körper bei seiner täglichen Arbeit unterstützen. Jedes Lebensmittel wird ausführlich mit allen wichtigen Inhaltsstoffen und Wirkungen vorgestellt. Hilfreiche Tipps, köstliche Kochrezepte und eine umfassende Einleitung runden das Buch ab und machen es zum perfekten Fitnessberater.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7579-6

2,99 EURO