

(Free read ebook) kick it vegan!: Vegan Abnehmen, Zunehmen oder Aufbauen mit Pflanzenkraft! Fit werden mit 130 Power-Rezepten von low- carb bis high fat und Beispielplnen von Dit bis Massephase

kick it vegan!: Vegan Abnehmen, Zunehmen oder Aufbauen mit Pflanzenkraft! Fit werden mit 130 Power-Rezepten von low- carb bis high fat und Beispielplnen von Dit bis Massephase

Von Ilja Lauber

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #133357 in BcherMarke: Neun ZehnVerffentlicht am: 2014-10-29Abmessungen: 10.67 x 1.18b x 8.66l, Einband: Gebundene Ausgabe352 Seiten | File size: 17.Mb

Von Ilja Lauber : kick it vegan!: Vegan Abnehmen, Zunehmen oder Aufbauen mit Pflanzenkraft! Fit werden mit 130 Power-Rezepten von low- carb bis high fat und Beispielplnen von Dit bis Massephase before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised kick it vegan!: Vegan Abnehmen, Zunehmen oder Aufbauen mit Pflanzenkraft! Fit werden mit 130 Power-Rezepten von low- carb bis high fat und Beispielplnen von Dit bis Massephase:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alle Grundlagen zur gesunden Ernhrung und dem richtigen Training, auch fr Nicht-VeganerVon AnitaNachdem ich ein Interview mit Ilja Lauber gesehen hatte, habe ich mir ihr Buch gekauft.Vegan ist nur mein Mann, aber ich brauche

mehr Bewegung und weniger Gewicht ;)Tatschlich habe ich mir mit Hilfe dieses Buches einen Trainingsplan zusammengeschustert, den ich auch einhalten kann.Es geht hier nur um Grundlagen. Fr mich war es eine Erleuchtung, vor allem was die unterschiedlichen Menschentypen angeht und auf welche Art man sich am Besten selbst motiviert.Letztlich muss man in sich selbst hinein hren und herausfinden wie man sich motivieren kann und auf die richtige Art und Weise ernhrt.Das Buch gibt keine fertigen Plne vor, aber es besttigt was man ber sich selbst herausfindet und hilft, dass man auf sich hrt.Fr mich wren nicht so viele Rezepte notwendig gewesen, aber ber die freut sich mein Mann. Zudem sind die Rezepte alle recht einfach gehalten, aber sehr lecker.Tolle Frau, tolles Buch. Meiner Meinung nach fr jeden, auch fr Profis, empfehlenswert.6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht nur fr VeganerVon NoPhotosPleaseIch ernhre mich nicht vegan, nicht einmal komplett vegetarisch (aber meistens). Das Buch habe ich gekauft, weil ich aus ethischen Grnden trotzdem mglichst oft auf Tierprodukte verzichten will. Weil ich als Sportlerin (viel Cardio; inzwischen auch immer mehr Krafttraining) auch spezielle Rezepte fr nach dem Training interessant finde, fiel meine Wahl auf dieses Buch. Und ich habe alles richtig gemacht. (Ilja brigens auch).Die Rezepte sind meist relativ simpel gehalten, funktionieren ohne schrnkweise teure Spezial-Zutaten und gehen teilweise sehr schnell. Die Ergebnisse schmecken prima und machen ordentlich satt. Ich empfehle das Kap+, das Chili und die Orange-Allstars-Suppe, aber alles andere war auch klasse. Auerdem spricht aus dem ganzen Buch eine angenehm entspannte Haltung erstens zur veganen Lebensfhrung (Die Autorin selbst ist da wohl eher streng; aber eben anderen gegenber nicht moralisierend oder missionarisch unterwegs) und zweitens zum Krperkult, den viele andere Autoren sportlicher Rezeptbcher ein bisschen zu ernst nehmen...Ich nutze das Buch sehr oft und wrde es immer wieder kaufen. Knnte man einen halben Stern abziehen, wrde ich das vielleicht machen, weil fr die Dicke des Bandes ein bisschen wenig Rezepte drin sind. Aber einen ganzen Stern Abzug ist das nicht wert! Kocht man halt andere Sachen mehrmals...Happy Birthday!7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ilja Lauber - Kick it veganVon FrhlingsliedIch bin eine ganze Weile um das Buch herumgeschlichen, bevor ich mich entscheiden konnte, es zu bestellen. Warum? Ganz ehrlich: Der bse Blick auf dem Titel. Na ja, und natrlich die mangelhafte Vorschau mglichkeit hier. Ich war auch in drei verschiedenen groen Buchlden und keiner hatte es. Aber da es ja mittlerweile so viele positive Rezensionen dazu gibt, habe ich mich dazu durchgerungen, es zu kaufen.Um es gleich vorweg zu sagen: Ilja scheint doch viel netter und lockerer zu sein als das Titelbild einen glauben lsst. :-) Der Schreibstil ist locker, frhlich, kumpelhaft. Und fr wen es ein wichtiges Kriterium fr/gegen den Kauf ist: Ilja erlutert in diesem Buch nur WIE vegane Sport-Ernhrung geht, nicht WARUM es vegan sein sollte.Obwohl sie auch ein wenig von sich erzht, dreht sich das Buch vor allem um den sachbezogenen Kontext. Keine Selbstbeweihrucherung und Selbstdarstellung. Auch die paar Fotos von ihr sind nicht zu viel und nicht zu bertrieben.Besonders positiv finde ich, dass sie immer wieder darauf hinweist, dass sie nur Anregungen gibt und jeder selbst entscheiden kann, wie viel oder wenig davon er umsetzen will. Sie ist keine Vertreterin der "Es muss 1000 % korrekt sein sonst gilt es nicht"-Fraktion. Solange der Groteil stimmt, stellen kleine Snden kein Problem dar. (Sie ist eine Freundin von Kartoffel-Chips. Aber eben nur selten.)Die Rezepte klingen super einfach und sehr lecker, dabei jedoch nicht langweilig oder schon x mal wiederholt. Leider haben nicht alle ein Bild, aber zu jedem gibt es eine explizite Nhrwert-Auflistung sowie Kategorien wie LowCarb/HighCarb, LowFat/HighFat, fiber, LowCal/HighCal etc. In meinen Augen sind es allerdings schon zu viele Kennzeichnungen, was es recht umstndlich macht, wenn man ein Rezept sucht, das z. B. sowohl HighCarb, als auch zum Abnehmen (also LowCal) geeignet ist. Trotzdem steckt da viel genaue (Rechen-)Arbeit drin, die man anerkennen muss.Etwas negativer finde die Anglizismen. Die Autorin erwht es selbst: Sie liebt Anglizismen. Es ist nicht ganz so schlimm wie befchtet, aber einige davon htte man sich trotzdem sparen knnen. Grad bei den Kategorien, denn die Unbersichtlichkeit/Verstndlichkeit leidet darunter noch zuztzlich. Ich musste z. B. erst mal ins Wrterbuch schauen, was fiber bedeutet. Ballaststoffe. Aha! Aber wofr genau brauche ich die Kennzeichnung? Keine Ahnung. Daher noch mehr Fllstoff fr die Unbersichtlichkeit.Von der Idee her super finde ich die Speiseplne. Einige Tagesplne sind wirklich toll zusammengestellt. Es wird sowohl unterschieden, ob man ab- oder zunehmen will sowie ob man ein Oft- oder Selten-Esser ist. Ich glaube, das habe ich noch nirgendwo gesehen und es zeigt, dass man sich echt Gedanken gemacht hat und jeden von seinem Standpunkt abholen will. Es variiert von rund 1.600 bis zu ber 3.000 Kalorien pro Tag, von 2 Mahlzeiten bis 5 (oder sogar 6?) Mahlzeiten. Das ist wirklich toll gemacht. Aber an der einen oder anderen Stelle sind die Plne in meinen Augen noch nicht ganz ausgegoren. Z. B. als Snack fast 1000 Kalorien mit einer Packung Cashewkerne und als Mittagessen dann nichts weiter als ein Zimtblrtchen. Also bei dieser Kalorienzahl kann man ein ausgewogenes 3-Gnge-Men herzaubern und hat dabei wesentlich mehr Nhrstoffe als nur Eiwei und viele Kalorien. Oder die Pizza mit zweieinhalbtausend Kalorien zum Mittagessen und den Rest des Tages nichts mehr. Auch dass es irgendwie immer die grte Kalorienzahl am Abend gibt (800 Kalorien auch auf dem Abnehmplan), als Snack ein Algenblatt und sonst nichts ... Na ja, das knnte noch mal bearbeitet werden. Also insgesamt sind die Plne stark durchwachsen, in Teilen sehr gut, in anderen nicht so sehr.Noch ein Hinweis, den ich allerdings nicht mit in die Bewertung einbeziehe, da mich das nicht wirklich strt, es aber vielleicht fr andere ein Kriterium ist. Es werden verhltnismig viele Soja-Produkte verwendet und die Rezepte sind meines Erachtens grtenteils eher hochkalorisch.Insgesamt ist es ein schnes Buch, das viel hilfreiches Wissen vermittelt. Ich bin froh, es doch gekauft zu haben und kann es guten Gewissens weiter empfehlen.

Produktbeschreibung 2014 Ill. Pp. 27 cm Berlin 350 S. [Folio, 1kg 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

Kurzbeschreibung Menschen sind nicht nach DIN-Norm gefertigt, es gibt kein Patentrezept für die einzig wahre Ernährungslehre oder die ultimative Sportart. In diesem Buch erfährst Du, wie Du Dir Deinen persönlichen Ernährungsplan zusammenstellen kannst, maßgeschneidert für Deine individuellen Ressourcen, Vorlieben und Ziele seien das nun Abnehmen, Zunehmen oder Muskelaufbau. Entdecke den Spaß daran, vegan zu kochen gesund, göttlich und ökologisch wie ethisch verantwortlich! Finde die richtige Sportart für Dich, hol Dir Tipps, wie Du damit beginnst, und Motivation, weiter dran zu bleiben. Teile Deine Erfolge und Sorgen mit der Community, guck wo Du stehst, wo Du hin willst und mach Dein bestes Ich aus Dir!