



Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber



Download



Online Lesen

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

Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber

Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle

Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber

Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle

100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber

Gebundenes Buch

Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch für Männer und Frauen. Über 100 Power-Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber Deutschlands. Du willst Dich gesund ernähren und brauchst in Deinem Alltag Kraft und Energie? Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch ist für all jene geeignet, die eine ausgewogene Ernährung, einen aktiven und sportlichen Alltag, und ein bewusstes Leben anstreben. Die Rezepte kommen von Deutschlands erfolgreichsten Fitness-YouTubern. Athleten, die seit vielen Jahren professionell Sport treiben und einen stressigen Arbeitstag haben. Diese Fitness-Rezepte sind absolut lecker und im Alltag erprobt! In Body Kitchen präsentieren Flying Uwe, Flavio Simonetti und Rafael McStan die Fitness-Rezepte und -Ernährung, die sie seit Jahren durch ihren Sport- und Berufsalltag bringen. Die Rezepte, verbindet das Ziel, eine ästhetische und belastbare Physis und eine standhafte Psyche zu erreichen. Es sind die besten Fitness-Rezepte, zusammengesucht frei nach dem Motto: Das Sixpack wird in der Küche gemacht . In Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch findet ihr Low-Carb-, High-Carb- und High-Protein-Hauptgerichte wie: Pizza mit Blumenkohlboden, Vegane Carbonara mit Räuchertofu oder Süßkartoffel Kumpir. Außerdem gibt es Fitness-Rezepte für Zwischenmahlzeiten, Snacks, Shakes und Smoothies wie: selbstgemacht Proteinriegel, Pre- und Post-Workout Shakes und Smoothies, Cranberry-Nuss Raw-Bites, Low-Fat Bananenbrot, Fitness-Eis und viele mehr... Zu allen Fitness-Rezepten von Body Kitchen gibt es detaillierte Nährwertangaben und Variationen für aktive Köchinnen und Köche in der Diät oder dem Muskelaufbau, für Veganer oder Vegetarier und natürlich auch für Fleischesser. Body Kitchen eignet sich daher genauso gut als Leitfaden für eine Sport-Ernährung, wie als Ausgangspunkt der Kreation für Deinen eigenen Ernährungsplan. Alle Rezepte in Body Kitchen - Das...

 [Download Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Re ...pdf](#)

 [Online lesen Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle

256 Seiten

Pressestimmen

Dieses Essen macht Muckis (BILD.de)

Koch dir deine Muskeln selbst (Hessische Niedersächsische Allgemeine) Kurzbeschreibung

Lecker abnehmen! Die Rezepte im Fitness Kochbuch Body Kitchen eignen sich hervorragend für alle, die bis zum Sommer ein paar Kilos verlieren möchten. Ausgewogene Nährstoffe in den Gerichten sind gerade für Frauen und Männer wichtig, die gesund abnehmen wollen ohne dabei ihren Körper zu strapazieren. Nur wer seinen Körper dauerhaft mit wichtigen Nährstoffen versorgt, bleibt auch in Abnehmphasen voller Energie und Kraft. Und auch alle Sportler, die auf dem Weg zum muskulösen Beach-Body sind, finden in Body Kitchen die richtigen Rezepte zum Muskelaufbau. Also los: Probieren geht über Studieren. Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch für Männer und Frauen. Über 100 Power-Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber Deutschlands. Du willst Dich gesund ernähren und brauchst in Deinem Alltag Kraft und Energie? Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch ist für all jene geeignet, die eine ausgewogene Ernährung, einen aktiven und sportlichen Alltag, und ein bewusstes Leben anstreben. Die Rezepte kommen von Deutschlands erfolgreichsten Fitness-Youtubern. Athleten, die seit vielen Jahren professionell Sport treiben und einen stressigen Arbeitstag haben. Diese Fitness-Rezepte sind absolut lecker und im Alltag erprobt! In Body Kitchen präsentieren Flying Uwe, Flavio Simonetti und Rafael McStan die Fitness-Rezepte und -Ernährung, die sie seit Jahren durch ihren Sport- und Berufsalltag bringen. Die Rezepte, verbindet das Ziel, eine ästhetische und belastbare Pehysis und eine standhafte Psyche zu erreichen. Es sind die besten Fitness-Rezepte, zusammengesucht frei nach dem Motto: Das Sixpack wird in der Küche gemacht . In Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch findet ihr Low-Carb-, High-Carb- und High-Protein-Hauptgerichte wie: Pizza mit Blumenkohlboden, Vegane Carbonara mit Räuchertofu oder Süßkartoffel Kumpir. Außerdem gibt es Fitness-Rezepte für Zwischenmahlzeiten, Snacks, Shakes und Smoothies wie: selbstgemacht Proteinriegel, Pre- und Post-Workout Shakes und Smoothies, Cranberry-Nuss Raw-Bites, Low-Fat Bananenbrot, Fitness-Eis und viele mehr... Zu allen Fitness-Rezepten von Body Kitchen gibt es detaillierte Nährwertangaben und Variationen für aktive Köchinnen und Köche in der Diät oder dem Muskelaufbau, für Veganer oder Vegetarier und natürlich auch für Fleischesser. Body Kitchen eignet sich daher genauso gut als Leitfaden für eine Sport-Ernährung, wie als Ausgangspunkt der Kreation für Deinen eigenen Ernährungsplan. Alle Rezepte in Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch, lassen sich aus Zutaten kochen, die es im normalen Supermarkt gibt und ermöglicht wirklich jedem beachtliche Koch- und Backerfolge. Das Fitness-Kochbuch richtet sich an alle, die ein aktives Leben führen (wollen). Sie finden in diesem Buch Rezepte für ein bewusstes und ausgeglicheneres Leben zwischen Schule, Studium, Beruf und Freizeit, Alltag und Sport. Dabei ist das Buch für Frauen genauso geeignet wie für Männer im Muskelaufbau oder zum Abnehmen. Was alle Leser dieses Buchs verbindet, ist ihr Interesse an einer gesunden und praktischen, leckeren und einfachen Ernährung. Neben den Rezepten erfahren Leser mehr über die Ernährungs- und Fitnessphilosophie von Kampfsportler Flying Uwe, Natural Body-Builder Flavio Simonetti und Kraftsportler Rafael McStan und erhalten so Einblicke in die alltagserprobten Routinen der Profisportler. Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch für Frauen und Männer beantwortet folgende Fragestellungen: - Welches sind die besten Fitness Rezepte für eine gesunde Sport-Ernährung - Wie ernähre ich mich im Muskelaufbau als Frau bzw. als Mann - Was sind passende Ernährung und Fitness-Rezepte für Kraftsportler und für Sportler - Abnehmen ohne Hunger mit Sport und trotz Essen Über den Autor und weitere Mitwirkende Um nicht nur die besten Fitness-Rezepte präsentieren zu können, sondern Body Kitchen zu dem Grundlagenwerk in Sachen Fitness-Ernährung zu machen, gehören auch Texte zu einer gesunden und erfolgreichen Ernährungsumstellung, den wichtigsten Nährstoffen und Küchen-Basics in das Kochbuch.

Dazu haben neben den Athleten auch die Ernährungswissenschaftlerinnen Stephanie Arndt und Katrin Koelle Texte verfasst. Beide Autorinnen sind erfahrene und gefragte Journalistinnen auf den Gebieten Ernährung, Gesundheit und Fitness und haben bereits in mehreren Büchern ihre Expertise bewiesen. Und jetzt zu den Co-Autoren des Buchs: Flying Uwe ist der bekannteste und erfolgreichste YouTuber in der Kategorie Sport in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mit über 800.000 Abonnenten und mehr als 132 Millionen Videoaufrufen auf seinem Hauptkanal, ermöglicht er seit über zehn Jahren Einblicke in sein Leben zwischen Fitness, Kampfkunst und Familie. Mit seiner direkten Art motiviert und unterhält der Hamburger Millionen von Zuschauern. Flavio Simonetti betreibt seit über 18 Jahren Krafttraining. Als lizenzierter Trainer, Youtuber, Mentor und Motivator bringt er seine Botschaft über den natürlichen Muskelaufbau ohne Doping an den Mann. Als erster Fitness Youtuber im deutschsprachigen Raum konnte er bereits Millionen von Menschen inspirieren. Rafael Stania, aus YouTube bekannt unter dem Namen Rafael McStan, ist Fitness-YouTuber der ersten Stunde. Seit 2010 hilft er seinen Zuschauern ihren Traumkörper zu erreichen und vermittelt dabei immer wieder zwischen unterschiedlichen Strömungen der Fitness-Welt. Seien es Trainings-Tipps für das Fitness-Studio, Eigengewichtübungen für zuhause oder Ernährungstipps, Rafael weiß was gut für seine mittlerweile über 120.000 Abonnenten ist.

Download and Read Online Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle
#ETXZFN9PWU4

Lesen Sie Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber von Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle für online ebookBody Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber von Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle 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 Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber von Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle Bücher online zu lesen. Online Body Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber von Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle ebook PDF herunterladenBody Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber von Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle DocBody Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber von Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle MobipocketBody Kitchen - Das Fitness-Kochbuch: 100+ Power Rezepte der erfolgreichsten Fitness-YouTuber von Flying Uwe, Flavio Simonetti, Rafael McStan, Stephanie Arndt, Katrin Koelle EPub