



## Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag

*Roman Firnkranz*

**Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag** Roman Firnkranz

Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag

Broschiertes Buch

Wünschen Sie sich mehr Energie im Alltag und mehr Konzentration beim Arbeiten oder Lernen? Grüne Smoothies sind der einfachste Weg, mehr Obst und Gemüse zu essen und seine Ernährung gesünder zu gestalten. Das Beste: Die Zubereitung dauert nur zehn Minuten. In diesem Buch gibt der Ernährungstrainer Roman Firnkranz sein Wissen zu allen Fragen rund um das gesunde Grün weiter: - Wie genau wirkt der grüne Smoothie auf den Körper und was macht ihn so gesund? - Welche Zutaten eignen sich besonders und wie kann man sie am besten kombinieren? - Warum sind frische, saisonale und regionale Zutaten wichtig und wo bekommt man sie? - Wie lagert man die Zutaten am besten und wie lange sind sie haltbar? - Wie trinkt man einen grünen Smoothie eigentlich richtig, um in den Genuss der maximalen Verdauungswirkung zu kommen? Das Buch enthält 30 leckere Rezepte mit saisonalen Varianten für die eigene 30-Tage-Challenge, bei der man täglich einen grünen Smoothie trinkt - als Snack zwischendurch oder als Ersatz für z.B. das Frühstück - und sich mit jedem Tag besser, fitter und gesünder fühlt.

 [Download Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohl ...pdf](#)

 [Online lesen Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wo ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag Roman Firnkranz**

---

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Wünschen Sie sich mehr Energie im Alltag und mehr Konzentration beim Arbeiten oder Lernen? Grüne Smoothies sind der einfachste Weg, mehr Obst und Gemüse zu essen und seine Ernährung gesünder zu gestalten. Das Beste: Die Zubereitung dauert nur zehn Minuten.

In diesem Buch gibt der Ernährungstrainer Roman Firnkranz sein Wissen zu allen Fragen rund um das gesunde Grün weiter:

- Wie genau wirkt der grüne Smoothie auf den Körper und was macht ihn so gesund?
- Welche Zutaten eignen sich besonders und wie kann man sie am besten kombinieren?
- Warum sind frische, saisonale und regionale Zutaten wichtig und wo bekommt man sie?
- Wie lagert man die Zutaten am besten und wie lange sind sie haltbar?
- Wie trinkt man einen grünen Smoothie eigentlich richtig, um in den Genuss der maximalen Verdauungswirkung zu kommen?

Das Buch enthält 30 leckere Rezepte mit saisonalen Varianten für die eigene 30-Tage-Challenge, bei der man täglich einen grünen Smoothie trinkt – als Snack zwischendurch oder als Ersatz für z.B. das Frühstück – und sich mit jedem Tag besser, fitter und gesünder fühlt. Über den Autor und weitere Mitwirkende Roman Firnkranz ist ausgebildeter Ernährungstrainer. 2013 startete er im Selbstversuch eine 30-Tage-grüne-Smoothies-Challenge, bei der er einen Monat lang jeden Tag einen grünen Smoothie trank. Von seinen Erkenntnissen und Erfahrungen bei der Challenge berichtete er auf dem Blog [www.gruene-smoothies.info](http://www.gruene-smoothies.info). Seitdem sind grüne Smoothies ein wichtiger Bestandteil seiner täglichen Ernährung. Aus der Challenge entstand auch die Facebook-Fanseite "Grüne Smoothies & Säfte", die rund 85000 Fans hat; an der 30-Tage-Challenge haben bisher über 44000 Menschen teilgenommen. Roman Firnkranz lebt in Wien.

Download and Read Online Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag Roman Firnkranz #NDPJVBZEKIO

Lesen Sie Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag von Roman Firnkranz für online ebook Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag von Roman Firnkranz 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 Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag von Roman Firnkranz Bücher online zu lesen. Online Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag von Roman Firnkranz ebook PDF herunterladen Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag von Roman Firnkranz Doc Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag von Roman Firnkranz Mobipocket Meine grünen Smoothies: Mit mehr Energie und Wohlbefinden durch den Alltag von Roman Firnkranz EPub