



## **Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)

*Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)*

**Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)** Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)

Mehr geht nicht in einer Woche!

Mit seinem revolutionären Ansatz wird Attila Hildmann die Diät-Buch-Welt wieder einmal verändern. In Zukunft werden Menschen, die abnehmen wollen, nicht mehr einfach alle die gleichen Portionsgrößen und Nährstoffe bekommen. Mittels eines kostenlosen Internet-Rechners, der das Buch online ergänzt, werden bei Attila Hildmann individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und sogar die individuellen Einkaufslisten automatisch erzeugt. So kann jedermann in 7 Tagen ohne langes Rechnen bis zu 4 Kilo abspecken und gleichzeitig einen maximalen gesundheitlichen Nutzen erzielen.

Im Gegensatz zu den üblichen Crash-Diäten oder Detox-Hunger-Kuren wird der Körper nicht durch fehlende Nährstoffe ausgelaugt, sondern auf Punkt versorgt. Der Stoffwechsel wird also nicht in den Sparmodus gezwungen, was Diäterfolge stark abschwächt.

Durch individuell optimierte Ernährung und Verzicht auf chemisch belastete Produkte wird eine Übersäuerung ausgeglichen, der Darm wird saniert und der Cholesterinspiegel gesenkt. Die kritischen Mikronährstoff- und Vitaminedepots im Körper werden im Laufe der Woche gezielt aufgefüllt. Der Fettstoffwechsel läuft, so wie beim Ausdauersport, auf Hochtouren.

Gebundene Ausgabe, 160 Seiten.

 [Download Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Di ...pdf](#)

 [Online lesen Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox- ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)**

---

160 Seiten

Pressestimmen

Das attraktiv gestaltete Werk enthält nicht nur zahlreiche leckere und gesunde Rezepte und Fitnessübungen, sondern zusätzlich einen kostenfreien Internetrechner, der individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und entsprechende Einkaufslisten automatisch erzeugt. (Trainer Magazin, Jan 2017)

So werden Vitamin- und Mikronährstoffdepots gezielt aufgefüllt und der Körper wird auf den Punkt versorgt - der Jojo-Effekt bleibt somit aus. (Jedes Essen zählt.de, Feb 2017)

In 'Gipfelstürmer' bekommt man (...) so viele tolle Ideen und Tipps und wird die gesamten 7 Tage gut begleitet. Das habe ich bislang noch bei keinem anderen Programm erlebt. (Blog lagoonadelmar, Jan 2017)

Kurzbeschreibung

**Mehr geht nicht in einer Woche** Mit seinem revolutionären Ansatz wird Attila Hildmann die Diät-Buch-Welt wieder einmal verändern. In Zukunft werden Menschen, die abnehmen wollen, nicht mehr einfach alle die gleichen Portionsgrößen und Nährstoffe bekommen. Mittels eines kostenlosen Internet-Rechners, der das Buch online ergänzt, werden bei Attila Hildmann individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und sogar die individuellen Einkaufslisten automatisch erzeugt. So kann jedermann in 7 Tagen ohne langes Rechnen bis zu 4 Kilo abspecken und gleichzeitig einen maximalen gesundheitlichen Nutzen erzielen. Im Gegensatz zu den üblichen Crash-Diäten oder Detox-Hunger-Kuren wird der Körper nicht durch fehlende Nährstoffe ausgelaugt, sondern auf Punkt versorgt. Der Stoffwechsel wird also nicht in den Sparmodus gezwungen, was Diäterfolge stark abschwächt. Durch individuell optimierte Ernährung und Verzicht auf chemisch belastete Produkte wird eine Übersäuerung ausgeglichen, der Darm wird saniert und der Cholesterinspiegel gesenkt. Die kritischen Mikronährstoff- und Vitaminedpots im Körper werden im Laufe der Woche gezielt aufgefüllt. Der Fettstoffwechsel läuft, so wie beim Ausdauersport, auf Hochtouren. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Attila Hildmann ist Autodidakt, angehender Physiker und auf ungewöhnlichem Wege zur veganen Küche gekommen. Als sein Vater 2000 einen Herzinfarkt erlitt, begann er, sich intensiv mit dem Thema gesunde Ernährung zu beschäftigen. Er entschied sich für den kompletten Verzicht auf tierische Produkte in seiner Nahrung und eine vegane Lebensweise. Der Mangel an ideenreichen Rezepten und Kochbüchern ließ ihn kreativ werden, er brachte sich selbst das Kochen bei und dachte sich neue Gerichte aus. Durch die Umstellung zur veganen Kost in Kombination mit Sport verlor er 35 Kilo Übergewicht und seine medizinischen Werte verbesserten sich eindrucksvoll. Er war begeistert. Seine lockere Art, seine Einstellung zu gesunder Ernährung und klimafreundlichem Kochen kombiniert mit Sport trifft den Zeitgeist. Ob 8-Pack, Ironman oder Vegan for Fit-Challenge Sportbegeisterte kommen genauso auf ihre Kosten wie Kochfans. Schon lange ist Attila auch im TV gern gesehener Gast. Ob im TV oder in Lifestyle-Magazinen, das Thema Veganismus ist derzeit in allen Medien präsent und Attila Hildmann wird zu Recht als der Star der veganen Küche bezeichnet.

Hubertus Schüler wurde Fotograf, weil er, wie er selbst von sich behauptet, nicht malen könne was angesichts seiner Werke ein großes Glück für die Fotografie ist! Geboren und aufgewachsen im schönen Münster, absolvierte er dort in einer Werbeagentur auch die Ausbildung zum Fotografen. Die Assistenzzeit verbrachte er in Düsseldorf, bevor er sich 1990 in Bochum selbständig machte. Seitdem arbeitet er mit Vorliebe und Hingabe an spannenden Buchprojekten und genießt den gestalterischen Freiraum, in dem er sich dabei bewegen darf.

Büchern ein Gesicht verleihen, das ist die Passion von Justyna Krzyzanowska. Ihre Liebe zur Fotografie entwickelte sich schon in jüngsten Jahren, als sie sich in den Klang der Spiegelreflexkamera ihres Vaters verliebte und verfestigte sich weiter während ihres Kommunikationsdesignstudiums an der Bergischen Universität Wuppertal mit dem Schwerpunkt inszenierte Fotografie. Dort entdeckte sie auch das Gestaltungsmedium Typografie als perfekte Ergänzung für ihr visuelles Schaffen. Heute arbeitet Justyna Krzyzanowska als Artdirektorin für eine Werbeagentur sowie für renommierte Buchverlage und Institutionen der internationalen Kunst- und Kulturszene. Engagement und Enthusiasmus in ihrem Traumberuf lohnen sich, sind doch schon so einige Ihrer Arbeiten prämiert worden.

Download and Read Online Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)

#7VXD4O1HTA0

Lesen Sie Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) für online ebook Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) 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 Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) Bücher online zu lesen. Online Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) ebook PDF herunterladen Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) Doc Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) Mobipocket Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) EPub