



Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen

Anjum Anand

Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen Anjum Anand

Ganzheitlich leben und typgerecht ernähren: Ayurveda ist weit mehr als eine bloße Ernährungslehre. Vielmehr ist das 'Wissen vom Leben' eine Philosophie und uralte Naturheilkunde. Sie will dem Menschen helfen, gesund zu bleiben und in Harmonie mit sich selbst und seiner Umwelt zu leben. Nach dem ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda bestimmen die drei Doshas - die drei Grundkräfte des Lebens - Kapha, Pitta und Vata unsere körperlichen und seelischen Eigenschaften. Wer sein Dosha kennt, kann durch typgerechte Ernährung sein Wohlbefinden steigern und nebenbei sein Wunschgewicht erreichen. Dabei geht es aber nicht um Diät oder Verzicht, sondern darum, besser für sich selbst zu sorgen und inneres Gleichgewicht zu erlangen. Die Rezepte in Ayurvedisch kochen helfen dabei: 75 Gerichte für jeden Dosha-Typ unterstützen den individuellen Stoffwechsel und liefern, was der Körper braucht. Neben der indischen Küche bietet das Buch abwechslungsreiche Rezepte aus der ganzen Welt mit einer Vielfalt an Zutaten und Aromen für jeden Geschmack. Von Blaubeerpfannkuchen über Süßkartoffelsalat mit Ziegenkäse bis zu Himbeer-Granatapfel-Törtchen werden leichte und köstliche Gerichte präsentiert. Die unkomplizierten und einfach umzusetzenden Ideen lassen sich perfekt in den Alltag integrieren. Zur Autorin: Anjum Anand wuchs in England und der Schweiz auf. In ihren Büchern und TV-Kochshows präsentiert die Inderin eine moderne, leichte Küche, die sich an den Bedürfnissen von Menschen orientiert, die wenig Zeit zum Kochen haben. Ihr Kochbuch Indisch Kochen ganz easy erschien 2010 bei Dorling Kindersley.

Untertitel: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen

Illustrationen: 70 Farbfotos und zahlreiche Illustrationen

Format: 25,3 x 20,1 cm

Produktform: Buch fester Einband (Hardcover)

Buchpreis: DE (19,95), AT (20,60), CH (26,90)

 [Download Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreud ...pdf](#)

 [Online lesen Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfre ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen Anjum Anand

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Ganzheitlich leben und typgerecht ernähren:

Ayurveda ist weit mehr als eine bloße Ernährungslehre. Vielmehr ist das „Wissen vom Leben“ eine Philosophie und uralte Naturheilkunde. Sie will dem Menschen helfen, gesund zu bleiben und in Harmonie mit sich selbst und seiner Umwelt zu leben. Nach dem ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda bestimmen die drei Doshas – die drei Grundkräfte des Lebens – Kapha, Pitta und Vata unsere körperlichen und seelischen Eigenschaften. Wer sein Dosha kennt, kann durch typgerechte Ernährung sein Wohlbefinden steigern und nebenbei sein Wunschgewicht erreichen. Dabei geht es aber nicht um Diät oder Verzicht, sondern darum, besser für sich selbst zu sorgen und inneres Gleichgewicht zu erlangen.

Die Rezepte in Ayurvedisch kochen helfen dabei: 75 Gerichte für jeden Dosha-Typ unterstützen den individuellen Stoffwechsel und liefern, was der Körper braucht. Neben der indischen Küche bietet das Buch abwechslungsreiche Rezepte aus der ganzen Welt mit einer Vielfalt an Zutaten und Aromen für jeden Geschmack. Von Blaubeerpfannkuchen über Süßkartoffelsalat mit Ziegenkäse bis zu Himbeer-Granatapfel-Törtchen werden leichte und köstliche Gerichte präsentiert. Die unkomplizierten und einfach umzusetzenden Ideen lassen sich perfekt in den Alltag integrieren.

Zur Autorin:

Anjum Anand wuchs in England und der Schweiz auf. In ihren Büchern und TV-Kochshows präsentiert die Inderin eine moderne, leichte Küche, die sich an den Bedürfnissen von Menschen orientiert, die wenig Zeit zum Kochen haben. Ihr Kochbuch Indisch Kochen ganz easy erschien 2010 bei Dorling Kindersley. Download and Read Online Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen Anjum Anand #PYJO0IBD6LE

Lesen Sie Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen von Anjum Anand für online ebook Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen von Anjum Anand 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 Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen von Anjum Anand Bücher online zu lesen. Online Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen von Anjum Anand ebook PDF herunterladen Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen von Anjum Anand Doc Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen von Anjum Anand Mobipocket Ayurvedisch kochen: Gewicht verlieren, Lebensfreude gewinnen von Anjum Anand EPub