



Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition)

By Brendan Brazier

Download now

Read Online ➔

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier

FÜR MEHR ENERGIE, AUSDAUER UND GEISTIGE KLARHEIT

Brendan Brazier, Autor der Kultserie Vegan in Topform, präsentiert mit seinem Energie-Kochbuch ein weiteres brillantes Werk, das von seiner revolutionären Ernährungsweise inspiriert ist. Brendan, der schon Olympiateilnehmer zum Erfolg geführt hat, war selbst Profi-Triathlet und testete an seinem eigenen Körper über 25 Jahre die optimale Ernährung für sportliche Höchstleistungen – die Thrive-Diät.

Die Thrive-Diät beugt Erkrankungen vor, verhilft zu mehr Energie und geistiger Klarheit, mindert Heißhungerattacken, verkürzt die Regenerationsphase und reduziert das Verletzungsrisiko.

150 vegane und vollwertige Rezepte mit einer hohen Nährstoffdichte zeigen, wie hochwertiges Essen pure Kraft und Ausdauer verleiht und dabei gleichzeitig köstlich schmeckt. Die Besonderheit daran: Die Gerichte sind frei von Allergenen und verzichten auf Weizen, Hefe, Gluten, Soja, raffinierten Zucker und Milchprodukte und sind basenbildend.

Alle Rezepte wurden mit ausgewählten Zutaten und vielen Superfoods zusammengestellt, die spürbar die Leistungsfähigkeit steigern. Ob für Einsteiger, für jeden Tag oder sportlich Aktive, für jeden Typ gibt es individuelle Menüpläne.

Die Gerichte sind schnell und einfach zubereitet. Sie reichen vom proteinreichen Vanille-Mandel-Mokka-Smoothie und den legendären Energieriegeln über exotisches grünes Thai-Curry und Süßkartoffel-Suppe bis zur verführerischen Schoko-Himbeer-Granatapfeltorte. Diese Rezepte machen nicht einfach nur satt, sondern erfüllen den Körper mit frischer Energie und neuem Schwung – für mehr Vitalität, Ausdauer und Lebensfreude.

„Brendan weiß, worauf es ankommt! Sein Ernährungsplan führt zum Erfolg.“
— Tony Horton, Begründer des Fitnessprogramms P90X

„Wenn Topathleten mehr Leistung bringen wollen, ist Brendan Brazier ihr Mann.“

— Brendon Burchard, New York Times Bestseller Autor

 [Download Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflan ...pdf](#)

 [Read Online Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pfl ...pdf](#)

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition)

By Brendan Brazier

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier

FÜR MEHR ENERGIE, AUSDAUER UND GEISTIGE KLARHEIT

Brendan Brazier, Autor der Kultserie Vegan in Topform, präsentiert mit seinem Energie-Kochbuch ein weiteres brillantes Werk, das von seiner revolutionären Ernährungsweise inspiriert ist. Brendan, der schon Olympiateilnehmer zum Erfolg geführt hat, war selbst Profi-Triathlet und testete an seinem eigenen Körper über 25 Jahre die optimale Ernährung für sportliche Höchstleistungen – die Thrive-Diät.

Die Thrive-Diät beugt Erkrankungen vor, verhilft zu mehr Energie und geistiger Klarheit, mindert Heißhungerattacken, verkürzt die Regenerationsphase und reduziert das Verletzungsrisiko.

150 vegane und vollwertige Rezepte mit einer hohen Nährstoffdichte zeigen, wie hochwertiges Essen pure Kraft und Ausdauer verleiht und dabei gleichzeitig köstlich schmeckt. Die Besonderheit daran: Die Gerichte sind frei von Allergenen und verzichten auf Weizen, Hefe, Gluten, Soja, raffinierten Zucker und Milchprodukte und sind basenbildend.

Alle Rezepte wurden mit ausgewählten Zutaten und vielen Superfoods zusammengestellt, die spürbar die Leistungsfähigkeit steigern. Ob für Einsteiger, für jeden Tag oder sportlich Aktive, für jeden Typ gibt es individuelle Menüpläne.

Die Gerichte sind schnell und einfach zubereitet. Sie reichen vom proteinreichen Vanille-Mandel-Mokka-Smoothie und den legendären Energieriegeln über exotisches grünes Thai-Curry und Süßkartoffel-Suppe bis zur verführerischen Schoko-Himbeer-Granatapfeltorte. Diese Rezepte machen nicht einfach nur satt, sondern erfüllen den Körper mit frischer Energie und neuem Schwung – für mehr Vitalität, Ausdauer und Lebensfreude.

„Brendan weiß, worauf es ankommt! Sein Ernährungsplan führt zum Erfolg.“

— Tony Horton, Begründer des Fitnessprogramms P90X

„Wenn Topathleten mehr Leistung bringen wollen, ist Brendan Brazier ihr Mann.“

— Brendon Burchard, New York Times Bestseller Autor

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier Bibliography

- Rank: #3533232 in eBooks
- Published on: 2016-03-04
- Released on: 2016-03-04

- Format: Kindle eBook

 [Download Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflan ...pdf](#)

 [Read Online Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pfl ...pdf](#)

Download and Read Free Online Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier

Editorial Review

Users Review

From reader reviews:

Karl Harms:

Book is to be different for every grade. Book for children until finally adult are different content. As we know that book is very important usually. The book Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) had been making you to know about other expertise and of course you can take more information. It is quite advantages for you. The guide Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) is not only giving you much more new information but also to get your friend when you really feel bored. You can spend your current spend time to read your guide. Try to make relationship together with the book Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition). You never experience lose out for everything when you read some books.

William Nix:

Do you considered one of people who can't read enjoyable if the sentence chained from the straightway, hold on guys this specific aren't like that. This Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) book is readable by simply you who hate those straight word style. You will find the facts here are arrange for enjoyable reading experience without leaving perhaps decrease the knowledge that want to provide to you. The writer connected with Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) content conveys the thought easily to understand by many people. The printed and e-book are not different in the content material but it just different by means of it. So , do you still thinking Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) is not loveable to be your top list reading book?

Naomi Harris:

Nowadays reading books be a little more than want or need but also get a life style. This reading behavior give you lot of advantages. The advantages you got of course the knowledge your information inside the book in which improve your knowledge and information. The info you get based on what kind of book you read, if you want have more knowledge just go with education books but if you want sense happy read one along with theme for entertaining including comic or novel. The particular Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) is kind of reserve which is giving the reader erratic experience.

Christopher Wilkerson:

Are you kind of stressful person, only have 10 or even 15 minute in your day time to upgrading your mind skill or thinking skill actually analytical thinking? Then you are experiencing problem with the book in comparison with can satisfy your short time to read it because this all time you only find book that need more time to be read. Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) can be your answer as it can be read by you actually who have those short spare time problems.

**Download and Read Online Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier
#9EC7182GAM0**

Read Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier for online ebook

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier books to read online.

Online Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier ebook PDF download

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier Doc

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier Mobipocket

Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier EPub

9EC7182GAM0: Vegan in Topform - Das Energie-Kochbuch: 150 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit (German Edition) By Brendan Brazier