



**Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)**



**Download**



**Online Lesen**

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

# **Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)**

*Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie)*

**Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)** Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie)

2012 zahlr. Ill. Vegane Kost; KochbuchAbmagerungsdiät; Vegane Kost; Ratgeber; DDC-Notation 641.5636 [DDC22ger]; Sachgruppe(n) 640 Hauswirtschaft und Familienleben; 610 Medizin, Gesundheit [Folio, 1kg 640 Hauswirtschaft und Familienleben ]

 [Download Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challen ...pdf](#)

 [Online lesen Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Chall ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie)**

---

264 Seiten

Pressestimmen

Hildmanns Botschaft: Veganes Essen ist nicht nur gesund, sondern kann auch vielfältig, kreativ und lecker sein. (brigitte.de, November 2012)

Bei seinen Rezepten läuft auch Fleischessern das Wasser im Mund zusammen (BRAVO, März 2013)

Ob ich die 30-Tage-Challenge empfehlen würde? Auf jeden Fall. Sie ist genau das Richtige für neugierige Menschen, die gerne ihre Grenzen austesten und schon einiges ausprobiert haben, um mit ihrem Körper ins Reine zu kommen. (amicella.de, Sept 2012) Rezension

Für viele stressgeschädigten unserer "modernen" Zivilisation ein Traum: Gesund Leben. Und dabei noch abnehmen. Ohne Verbote und Diäten, schlichtweg und einfach durch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten, vor allem der Ernährung. Müsste man mal ausprobieren! Nur wie? Attila Hildmann hat da ein Angebot: 30 Tage vegan leben, also ohne tierische Nahrungsmittel wie Fleisch oder Milch. 30 Tage, die er mit Rezepten und Lebensführungstipps von Sport bis Trinken begleitet. Ein 30-Tage-Test-"Challenge", um sich vielleicht für den Rest des Lebens besser zu fühlen. Ist einen Versuch wert und vielleicht für eine Überraschung gut, oder? Das Handwerkszeug für die 30-Tage-Herausforderung beginnt im Kopf - Hildmann ist kein ideologischer Fanatiker - er argumentiert mit gesundem Menschenverstand und beruft sich auf seine eigenen Erfahrungen. Dabei ist er angenehm unperfekt. Und versprüht mit jedem Satz seines Buchs eine ansteckende Begeisterung, die über das Lesen hinaus motiviert. Kurz und verständlich erklärt er die Grundlagen seiner erprobten 30 Vegan-Tagen, gibt Tipps und Hintergrund. Im Mittelpunkt stehen dann die Rezepte für jede Tageszeit, für Belohnungen und Drinks. Mit Bildern, bei denen einem das Wasser im Munde zusammen läuft. Natürlich inklusive Einkaufs- und Zubereitungstipps. Zuerst ist die Kochweise ungewohnt und es dauert, bis man alle Grundzutaten und das nötige Koch-Know-How zusammen hat. Verzichtgefühle stellen sich aber nie ein, dafür ist Hildmann selbst viel zu sehr Genießer und sein Menüangebot viel zu umfangreich ausgereift. Er weiß worauf es beim Essen ankommt. Neben einfachen Sport-Tipps motiviert Hildmann auch gezielt und clever und dank der wachsenden Vegan for Fit-Community im WWW ist man auch nie allein allein. Irgemand steckt auch gerade mitten in der Challenge. *Vegan for Fit* liegt in der 2. Auflage auch ein kleines Heftchen mit den Erfolgsgeschichten inklusive vorher-nacher Fotos von 40 ganz normalen Leuten bei, die Hildmanns Challenge angenommen und umgesetzt haben. Insgesamt 455,66 Kilo Gewichtsverlust der 40 Vegan-Tester und zufriedene Kommentare sprechen für sich. Ja, klar, *Vegan for Fit* ist ein schickes Lifestyle-Kochbuch. Aber eines für jedermann. Und wenn der bisherige "mir ist egal was ich esse und was ich tu"-No-Lifestyle krank und dick macht, warum zur Abwechslung nicht mal lifestylog schön und gesund sein? Aber genug geschrieben: selbst ausprobieren und 30 Tage später entscheiden und urteilen. Viel Spaß (garantiert)! --Wolfgang Treß/textico.de Kurzbeschreibung

**Diät oder Wohlfühlprogramm?** Warum kann man eine Diät nicht als Wohlfühlprogramm gestalten? So, dass man Übergewicht abbaut und Defizite ausgleicht? So, dass die Neigung zu Zivilisationskrankheiten wirksam zurückgebildet wird? Attila Hildmann ist Deutschlands bekanntester Vegankoch. Zweimal hintereinander gewann er den Titel Bestes vegetarisches Kochbuch des Jahres. Millionen Zuschauer erlebten bei Stefan Raab, Stern TV und Co., wie man mit Kürbispommes, Nudeln aus Zucchini und Eis ohne Sahne und Milch selbst passionierte Nicht-Vegetarier begeistert und dabei abspeckt. In *Vegan for Fit* zeigt er, was man mit einem Rundum-Reset von Körper und Geist in 30 Tagen erreicht. Die verblüffenden Erfahrungen, die die Teilnehmer in den Testreihen seiner Facebook-Challenge 2012 mit dieser Diät-Form gemacht haben, sprechen für sich. Viele der Probanden kommen im Beileger des Buchs ausführlich zu Wort. Für die meisten Menschen entsteht bei Attilas Challenge zum ersten Mal im Leben ein Gefühl dafür, wie es sich anfühlt, sich

konsequent richtig zu ernähren: ohne gehärtete Fette, ohne Cholesterin, ohne Hormone, ohne Trennmittel, ohne künstliche Farbstoffe, ohne Emulgatoren und ohne leere Kohlenhydrate. In kürzester Zeit erholt sich der Körper vom Dauerbeschuss durch angeblich gut gemeinte chemische Zusatzstoffe. Mehr als ein Dutzend ernährungsbedingte Leiden oder Zivilisationsbeschwerden bilden sich spontan zurück. Zudem verschwinden überflüssige Pfunde mit der vitalstoffreichsten Diätform, die bisher bekannt ist. Das Ernährungsprogramm des angehenden Physikers orientiert sich dabei an modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die übereinstimmend eine ausgewogene, pflanzenbetonte Ernährung empfehlen, um auch vor Herzinfarkt, Krebs und Schlaganfall wirksam zu schützen. **Auszeichnungen:** Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands 2013 Kochbuch des Jahres 2013 beim Vegetarierbund Deutschland

Download and Read Online [Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl \(Vegane Kochbücher von Attila Hildmann\)](#) Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie)

#XNDV7K62A0E

Lesen Sie Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie) für online ebook

Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie) 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. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie) Bücher online zu lesen.

Online Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie) ebook PDF herunterladen

Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie) Doc

Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie) Mobipocket

Vegan for Fit. Die Attila Hildmann 30-Tage-Challenge. Vegetarisch und cholesterinfrei zu einem neuen Körpergefühl (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Simon Vollmeyer (Fotografie), Johannes Schalk (Foodstyling), Sandra Czerny (Fotografie) EPub