



Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen

Stefanie Reeb, Thomas Leininger

Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen Stefanie Reeb, Thomas Leininger

 [Download Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für str ...pdf](#)

 [Online lesen Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für s ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen Stefanie Reeb, Thomas Leininger

192 Seiten

Pressestimmen

"'Schön und gesund' ist ein ausgesprochen gelungenes Buch, vollgepackt mit hilfreichen Tipps und leckeren Rezepten für ein strahlendes Aussehen, Gesundheit und Wohlbefinden."

Fachbuchkritik (Blog), 29.03.2017 Kurzbeschreibung

„Iss, was dich schön macht“, rät Stefanie Reeb. Die Ernährungsberaterin und bekannte Foodbloggerin stellt in ihrem neuen Buch über 70 köstliche Rezepte rund um Schönheit, jugendliches Aussehen und gesundes Wohlbefinden vor. Sie zeigt:

- warum wir altern und wie wir den Alterungsprozess verlangsamen können,
- welche Lebensmittel dabei helfen und
- wie wir Körper und Haut auf natürliche Weise pflegen.

Ihr Ansatz folgt zwei Prinzipien: entgiften und aufbauen. Dabei nutzt sie die Mittel der Natur sowie bewährte Schönheitstechniken aus der Ernährungs- und Kräuterkunde und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Genetik und Zellforschung. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Stefanie Reeb ist leidenschaftliche Köchin, Foodbloggerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin. Wegen zahlreicher Lebensmittelunverträglichkeiten in ihrer Jugend beschäftigte sie sich schon früh mit gesunder Ernährung und entwickelt seitdem leckere Rezepte, die Körper und Seele guttun. In ihrem Ernährungs- und Lifestylekonzept »Wellcuisine« verbindet sie ihr fundiertes Wissen und ihre Leidenschaft für gutes Essen zu einer neuen, umfassenden Sicht auf Ernährung und Gesundheit. Auf ihrem Foodblog www.wellcuisine.net veröffentlicht sie wöchentlich gesunde und leckere Rezepte und Wellnesstipps. In ihren Büchern schreibt sie über eine natürliche Ernährung mit einer Extraportion Genuss.

Thomas Leininger ist Diplom-Fotodesigner und Journalist und seit 1996 selbständig. Der Sohn eines Imkers war Barkeeper, Schichtarbeiter und Zeitungsredakteur, bevor er als Fotograf bekannt wurde und zahlreiche Preise gewann. Die Lust zu entdecken und die Suche nach wahrer Schönheit prägen seine Arbeit – in Bildern, die berühren und Bestand haben. www.leiningerfotografie.de

Download and Read Online Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen Stefanie Reeb, Thomas Leininger #OKW1IJTF2B0

Lesen Sie Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen von Stefanie Reeb, Thomas Leininger für online ebook Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen von Stefanie Reeb, Thomas Leininger 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 Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen von Stefanie Reeb, Thomas Leininger Bücher online zu lesen. Online Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen von Stefanie Reeb, Thomas Leininger ebook PDF herunterladen Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen von Stefanie Reeb, Thomas Leininger Doc Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen von Stefanie Reeb, Thomas Leininger Mobipocket Schön & gesund: Rezepte und Beauty-Tipps für strahlendes Aussehen von Stefanie Reeb, Thomas Leininger EPub