



Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät

Dave Asprey



Download



Online Lesen

Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät Dave Asprey

125 Rezepte für die Bulletproof-Diät

Broschiertes Buch

Mit seiner Bulletproof-Diät hat Dave Asprey konventionelle Ernährungsweisheiten auf den Kopf gestellt. Der Unternehmer und Biohacker hat mit diesem Programm seine eigene Biologie "gehackt", seine Gesundheit enorm verbessert und dabei über 50 Kilogramm abgenommen. Anstelle eines Frühstücks gibt es bei der Bulletproof-Diät den berühmten Bulletproof-Kaffee mit Kokosöl und Butter. Kalorienzählen ist nicht nötig, und auch mit weniger Sport und einer höheren Aufnahme an gesättigten Fettsäuren baut man Muskeln auf und sieht das überschüssige Fett nur so dahinschmelzen. So erging es Asprey - und seinen Lesern. Das Bulletproof-Kochbuch enthält 125 Rezepte, die perfekt auf die Bulletproof-Diät abgestimmt sind - von Salaten über Hauptmahlzeiten mit und ohne Fleisch bis hin zu Desserts, mit denen man bulletproof leben kann, ohne sich langweilen oder quälen zu müssen. Das Buch ist vollgepackt mit köstlichen, sättigenden Mahlzeiten, mit denen der Autor selbst sein Gewicht hält und denen er seine grenzenlose Energie verdankt. Der Bulletproof-Lifestyle ist der Startschuss in ein ausbalanciertes, energiegeladenes Leben. Dieses Rezeptbuch liefert eine Fülle an Ideen für die Umsetzung.



[Download Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletpr...pdf](#)



[Read Online Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bullet...pdf](#)

Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät

Dave Asprey

Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät Dave Asprey

125 Rezepte für die Bulletproof-Diät

Broschiertes Buch

Mit seiner Bulletproof-Diät hat Dave Asprey konventionelle Ernährungsweisheiten auf den Kopf gestellt. Der Unternehmer und Biohacker hat mit diesem Programm seine eigene Biologie "gehackt", seine Gesundheit enorm verbessert und dabei über 50 Kilogramm abgenommen. Anstelle eines Frühstücks gibt es bei der Bulletproof-Diät den berühmten Bulletproof-Kaffee mit Kokosöl und Butter. Kalorienzählen ist nicht nötig, und auch mit weniger Sport und einer höheren Aufnahme an gesättigten Fettsäuren baut man Muskeln auf und sieht das überschüssige Fett nur so dahinschmelzen. So erging es Asprey - und seinen Lesern. Das Bulletproof-Kochbuch enthält 125 Rezepte, die perfekt auf die Bulletproof-Diät abgestimmt sind - von Salaten über Hauptmahlzeiten mit und ohne Fleisch bis hin zu Desserts, mit denen man bulletproof leben kann, ohne sich langweilen oder quälen zu müssen. Das Buch ist vollgepackt mit köstlichen, sättigenden Mahlzeiten, mit denen der Autor selbst sein Gewicht hält und denen er seine grenzenlose Energie verdankt. Der Bulletproof-Lifestyle ist der Startschuss in ein ausbalanciertes, energiegeladenes Leben. Dieses Rezeptbuch liefert eine Fülle an Ideen für die Umsetzung.

Downloaden und kostenlos lesen Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät Dave Asprey

240 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit seiner Bulletproof-Diät hat Dave Asprey konventionelle Ernährungsweisheiten auf den Kopf gestellt. Der Unternehmer und Biohacker hat mit diesem Programm seine eigene Biologie "gehackt", seine Gesundheit enorm verbessert und dabei über 50 Kilogramm abgenommen. Anstelle eines Frühstücks gibt es bei der Bulletproof-Diät den berühmten Bulletproof-Kaffee mit Kokosöl und Butter. Kalorienzählen ist nicht nötig, und auch mit weniger Sport und einer höheren Aufnahme an gesättigten Fettsäuren baut man Muskeln auf und sieht das überschüssige Fett nur so dahinschmelzen. So erging es Asprey – und seinen Lesern.

Das Bulletproof-Kochbuch enthält 125 Rezepte, die perfekt auf die Bulletproof-Diät abgestimmt sind – von Salaten über Hauptmahlzeiten mit und ohne Fleisch bis hin zu Desserts, mit denen man bulletproof leben kann, ohne sich langweilen oder quälen zu müssen. Das Buch ist vollgepackt mit köstlichen, sättigenden Mahlzeiten, mit denen der Autor selbst sein Gewicht hält und denen er seine grenzenlose Energie verdankt. Der Bulletproof-Lifestyle ist der Startschuss in ein ausbalanciertes, energiegeladenes Leben. Dieses Rezeptbuch liefert eine Fülle an Ideen für die Umsetzung. Über den Autor und weitere Mitwirkende Dave Asprey ist ein Silicon-Valley-Investor, Biohacker und Unternehmer, der 15 Jahre, 300.000 US-Dollar und jede verfügbare Technologie verwendet hat, um seine eigene Biologie zu hacken. Sein Blog »The Bulletproof Executive« versammelt das Wissen von 120 Weltklasse-Medizinern, -Biochemikern, -Ernährungswissenschaftlern und -Meditationsexperten sowie die Ergebnisse zahlreicher Tests und Experimente, die er an sich hat durchführen lassen. Asprey publizierte in der New York Times und in Fortune, trat bei CNN, ABC News, Nightline, Forbes und MSNBC auf. Men's Health, Forbes, die Los Angeles Times, die Vogue und zahlreiche deutsche Medien wie die Süddeutsche Zeitung, Focus, N24 und die Abendzeitung berichteten über ihn.

Download and Read Online Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät Dave Asprey #Q8V3KBJNG92

Lesen Sie Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät von Dave Asprey für online ebookDas Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät von Dave Asprey 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 Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät von Dave Asprey Bücher online zu lesen.Online Das Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät von Dave Asprey ebook PDF herunterladenDas Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät von Dave Asprey DocDas Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät von Dave Asprey MobipocketDas Bulletproof-Kochbuch: 125 Rezepte für die Bulletproof-Diät von Dave Asprey EPub