



Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten

Brendan Brazier

 **Download**

 **Online Lesen**

Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten
Brendan Brazier

 [Download Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für H...pdf](#)

 [Online Lesen Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für...pdf](#)

Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten

Brendan Brazier

Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten Brendan Brazier

Downloaden und kostenlos lesen Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten Brendan Brazier

352 Seiten

Pressestimmen

Vegan in Topform ist ein Muss!

Prof. Colin Campbell Bestseller-Autor von China Study

Thrive bedeutet: Erfolg haben, gut und erfolgreich leben. Mit der Thrive-Diät finden Sie zurück zu ihrem Körper, zu einem neuen Körpergefühl und damit zu einem neuen Lebensgefühl!

DR. KATHARINA WIRNITZER Sportwissenschaftlerin

Ich bin voll Dankbarkeit für dieses Buch und für Brendan ... Die von Brendan Brazier beschriebene zusätzliche Energie und der tiefere Schlaf haben sich schon bemerkbar gemacht ... Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.

HUGH JACKMAN Schauspieler

Kurzbeschreibung

Brendan Brazier, kanadischer Triathlet und Ironman, ist ein führender Pionier für vegane Ernährung. Dieses Werk ist ein Kultbuch der weltweiten Veganbewegung.

Bereits im Alter von 15 Jahren entschied er sich, Profisportler zu werden. Im Laufe seiner Karriere erforschte er minutiös, welche Ernährung seine Leistung und vor allem die Regenerationsphase optimierte. Das Ergebnis ist die legendäre Thrive-Diät, die bereits viele Spitzensportler zu einer olympischen Medaille geführt hat. Die Thrive-Diät richtet sich nicht nur an Profisportler, sondern an jeden, der optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit erlangen und Krankheiten vorbeugen möchte.

Brendan Brazier hat die vegane Ernährung revolutioniert und achtet dabei auf eine ausgewogene Kost mit ausreichend Proteinen und anderen Nährstoffen. Hier setzt er auch auf Superfood wie die Andenwurzel Maca, die legendäre Alge Chlorella oder das nahrhafte Hanfprotein.

Die Thrive-Diät führt zum Abbau von Körperfett und Aufbau von Muskelmasse, zu Leistungssteigerung, weniger Stress und Heißhunger auf Junkfood, geistiger Klarheit und besserem Schlaf.

Mit 100 veganen, gluten- und sojafreien Rezepten, von schnell zubereiteten Energieriegeln, Gels und Drinks über Suppen und Pizza bis zu leckeren Desserts. Mit einem praktischen 12-Wochen-Plan zum Einstieg in die Thrive-Diät.

„Vegan in Topform ist ein Muss!“

Prof. Colin Campbell Bestseller-Autor von „China Study“

„Thrive bedeutet: Erfolg haben, gut und erfolgreich leben. Mit der Thrive-Diät finden Sie zurück zu ihrem Körper, zu einem neuen Körpergefühl und damit zu einem neuen Lebensgefühl!“

DR. KATHARINA WIRNITZER Sportwissenschaftlerin

„Ich bin voll Dankbarkeit für dieses Buch und für Brendan. Die von Brendan Brazier beschriebene zusätzliche Energie und der tiefere Schlaf haben sich schon bemerkbar gemacht. Dieses Buch zeigt uns allen den Weg.“

HUGH JACKMAN Schauspieler

Brendan Brazier ist professioneller Ironman-Triathlet. Er wurde vom VegNews Magazine zu den 20 faszinierendsten Veganern gezählt.

Download and Read Online Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten Brendan Brazier

#B8QWHNDYMFT

Lesen Sie Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten von Brendan Brazier für online ebookVegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten von Brendan Brazier 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 in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten von Brendan Brazier Bücher online zu lesen. Online Vegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten von Brendan Brazier ebook PDF herunterladenVegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten von Brendan Brazier DocVegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten von Brendan Brazier MobipocketVegan in Topform: Der vegane Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag - Die Thrive-Diät des berühmten kanadischen Triathleten von Brendan Brazier EPub