



Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur

Anika Schwingshackl

 **Download**

 **Online Lesen**

Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur Anika Schwingshackl

 [Download Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur ...pdf](#)

 [Online Lesen Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur ...pdf](#)

Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur

Anika Schwingshackl

Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur Anika Schwingshackl

Downloaden und kostenlos lesen Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur Anika Schwingshackl

204 Seiten

Kurzbeschreibung

Fasten – das klingt in unseren Ohren nach Verzicht, nach leeren Tellern und Magenknurren. Tatsächlich geht es dabei um Steigerung der Lebensqualität. Durch die genaue Beschreibung der Wirkung von Nahrungsmitteln und Kräutern im Körper finden alle Leser einen Weg, sich Gutes zu tun. Der langfristig positive Effekt ist die Balance des Gewichts und des Wohlbefindens, die den Körper auch in die Lage versetzt, das gelegentlich »Ungesunde« auszugleichen. Der Neustart wird unterstützt mit dem Wissen um die Heilkraft von Kräutern, das wissenschaftlich fundiert untermauert wird.

Ein Fastenprogramm, das die körperlichen Unterschiede berücksichtigt und sich an den Bedürfnissen und Bedingungen des Alltags orientiert. Es bietet eine praktische Anleitung zum 7-Tage-Fasten, Einkaufsliste und Rezepte inklusive. Und es ist ein Buch zum Nachdenken über den Körper, das weit über die 7 Tage hinaus wirkt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Anika Schwingshackl studierte Pharmazie in Graz und Melbourne und ist seit 2008 als

Krankenhausapothekerin im Kardinal Schwarzenberg'schen Krankenhaus in Schwarzach/Pongau tätig. Seit 2012 hält sie als Wifi-Trainerin Vorträge zum Grundlagenwissen von Pflanzenwirkstoffen sowie Kräuterzubereitungen und deren vielfältigen Einsatzgebieten im Bereich der Traditionellen Europäischen Heilkunde (TEH).

Download and Read Online Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur Anika Schwingshackl

#49YDF0MZAB6

Lesen Sie Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur von Anika Schwingshackl für online ebookWirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur von Anika Schwingshackl 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 Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur von Anika Schwingshackl Bücher online zu lesen. Online Wirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur von Anika Schwingshackl ebook PDF herunterladenWirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur von Anika Schwingshackl DocWirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur von Anika Schwingshackl MobipocketWirksam fasten - Neustart mit der Kraft der Natur von Anika Schwingshackl EPub