



Personal Training  
NADJA REINMANN

Mühlefeldstrasse 57  
4702 Oensingen

Telefon 079 647 15 18

kontakt@pt-nr.ch

www.pt-nr.ch

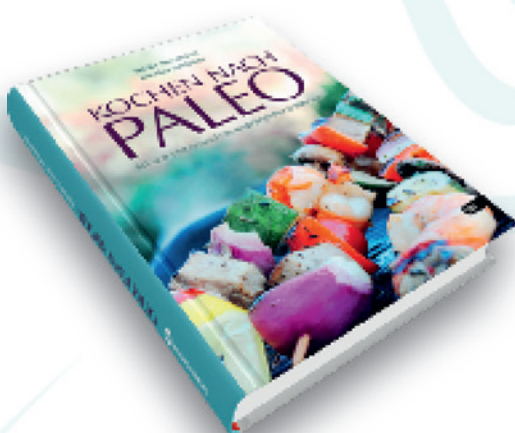
**Buchtipp:**

## KOCHEN NACH PALEO

Gesund Abnehmen, dauerhaft schlank und vital bleiben

Viele Menschen träumen davon, auf gesunde Art und Weise schlank zu werden und zu bleiben. Gleichzeitig werden die Vorzüge einer ursprünglichen und von künstlichen Zusätzen befreiten Ernährung immer bekannter und beliebter. Paleo, eine nach neuesten Erkenntnissen entwickelte Ernährungsweise, greift diese Bedürfnisse auf: Ganz nach dem Vorbild unserer Vorfahren aus der Steinzeit verzichtet sie bewusst auf Zucker, «schnelle» Kohlenhydrate und steigert stattdessen die Aufnahme von natürlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, hochwertigen Tierprodukten und Fetten. Die kohlenhydratreduzierte Paleo-Ernährung ist auch für sportlich aktive Menschen eine ausgezeichnete Energiequelle und eignet sich für Personen, die an einer Gluten- und Laktoseunverträglichkeit leiden. Für all jene, die abnehmen, dauerhaft schlank und vital bleiben möchten, ist «Kochen nach Paleo» eine wahre Fundgrube.

Nadja Reinmann und Monica Schlatte präsentieren 160 leckere Paleo-Rezepte und eine leicht verständliche Einleitung zu dieser Ernährungsweise. Ob Suppen, Vorspeisen, Salate, Fleisch-, Fisch- und Meeresfrüchtegerichte, Eierspeisen, Gemüse, Nachspeisen oder Quinoa-Gerichte, alle Rezepte sind einfach zu kochen und beliebig untereinander zu kombinieren. Ergänzt werden die kreativen und schmackhaften Ideen durch allgemeine Tipps zur Ernährung. Wer nicht ganz auf Milchprodukte verzichten mag, findet im Buch zudem Hinweise auf geeignete Produkte, welche hin und wieder integriert werden können. Auch für Neueinsteiger geeignet.



Gebundenes Buch  
auf [buch.ch](http://buch.ch) bestellen



eBook  
auf [iTunes](https://itunes.apple.com) bestellen



overcome your limits!