



Personal Training  
NADJA REINMANN

Mühlefeldstrasse 57  
4702 Oensingen

Telefon 079 647 15 18

kontakt@pt-nr.ch

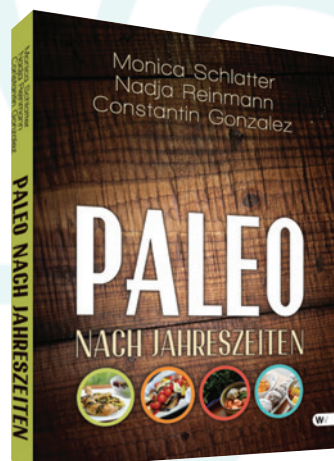
www.pt-nr.ch

### Buchtipp:

Monica Schlatter, Nadja Reinmann, Constantin Gonzalez

## PALEO NACH JAHRESZEITEN

«Paleo nach Jahreszeiten» nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch eine kulinarische Vielfalt an alltäglichen, unkomplizierten und pfiffigen Paleo-Rezepten im Rhythmus der Jahreszeiten. Diese sorgen für eine natürliche Abwechslung im Speiseplan und versorgen uns mit den richtigen Mikronährstoffen zur richtigen Zeit. Und nicht nur das! Allerlei Wissenswertes und Spannendes rund um die jeweiligen Lebensmittel und saisonalen Themen werden anschaulich illustriert. Wissen Sie was man alles mit Artischocken anstellen kann oder wieso man Rote Beten roh essen sollte? Auch die schier unendlichen Zubereitungsarten der frühlingshaften Spargelstangen, der herbstlichen Kürbisgewächsen oder der Winter-Highlights wie Kohl und Co. werden erklärt und in überraschende Kreationen verpackt. Da das Thema zurück zur Natur in diesem Buch eine grosse Rolle spielt, darf das Spezialthema «Barfusslaufen» nicht fehlen. Abgerundet wird das Ganze mit Fitnessübungen, die Sie täglich fit halten. Die Verbindung von über 180 exklusiven saisonalen Rezepten, modernen Erkenntnissen und wunderschönen Fotografien macht das Buch zu einem unverzichtbaren Begleiter für alle (Jahres-)Zeiten. Lassen Sie sich inspirieren!



Gebundenes Buch  
[online](#) bestellen



overcome your limits!