

SUPPENFASTEN –ABNEHMEN KANN SO KÖSTLICH SEIN!

Fasten mit Suppen ist für ein schnelles und gezieltes Abnehmen ideal geeignet: Denn Suppen enthalten wenig Kohlehydrate. Dennoch sättigen sie gut, sie halten den Blutzuckerspiegel niedrig und beugen somit Heißhungerattacken vor. Außerdem wird der Darm, der für die Entschlackung eine wichtige Rolle spielt, in der Zeit des Suppenfastens optimal entlastet.

Wichtig ist vor allem, dass die Suppen stets frisch und mit erstklassigen Zutaten zubereitet werden. Damit keine Eintönigkeit aufkommt, empfehlen wir, auf möglichst große Geschmacksvielfalt zu achten.

Eine breite Auswahl an kreativen Suppenvariationen finden Sie dem Buch "Suppen aus China". Diese Rezepte sind nach dem Prinzip der Fünf Elemente Lehre zusammengestellt und verbinden die uralte daoistische Ernährungsphilosophie mit einer modernen, leichten Küche. Die Suppen mit den exotischen Namen bieten nicht nur geschmacklichen, sondern auch optischen Genuss und entführen uns – ganz nebenbei – in ferne, magische Wohlfühloasen ...

Gefunden in: "Suppen aus China. Vegane Rezepte für den Alltag."

Mehr Informationen und eine Leseprobe finden Sie hier:

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: info@drachenhaus-verlag.com

Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhaus Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen
info@drachenhaus-verlag.com, www.drachenhaus-verlag.com

Anlagen:

- 1) Rezept
- 2) Cover Suppen

Verteiler:

- 1) Essen und Trinken
- 2) Gesundheit und Medizin

Schlagworte:

Fasten, Fastenzeit, Suppenfasten, Entschlackung, Gesundheit, TCM, Ernährung, Stressabbau, Fettpölsterchen, China, chinesisch, Suppen, Abnehmen, Diät, chinesisch, exotisch, Gewichtsreduktion

Veröffentlichung: sofort