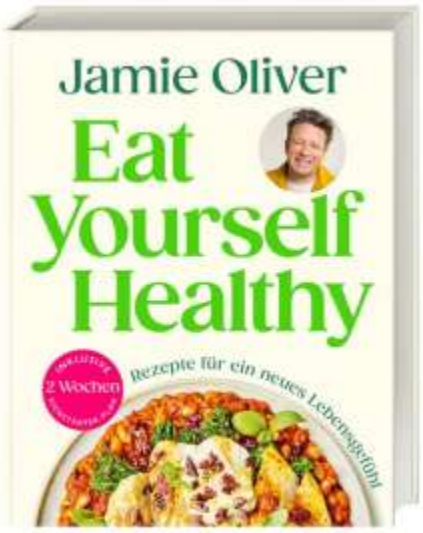
Eat Yourself Healthy



Jamie Oliver ist zurück mit 120 fabelhaften Rezepten, die nicht nur Energie spenden, sondern auch sättigen, revitalisieren und dazu auch noch großartig schmecken. Jamie beweist in seinem neuen Kochbuch, dass gesunde Ernährung Spaß macht und keinen Verzicht bedeutet. Hier geht es um Fülle und Genuss beim ernährungsbewussten Kochen und nicht darum, auf was man alles verzichten soll.

Copyright: DK-Verlag

2-WOCHEN-ERNäHRUNGSPLAN

Starte dein gutes Leben mit Jamies erstem Kochbuch über gesunde Ernährung, in dem es um das "mehr" geht: mehr Geschmack, mehr Freude, mehr Energie, mehr Schlaf! Zusätzlich erwarten dich 50 wertvolle Tipps für ein gesünderes Leben sowie ein nährstoffreicher 2-Wochen-Ernährungsplan, der den Einstieg in eine gesündere Lebensweise erleichtert. Absolut alltagstauglich und ermutigend!

Lass dich von Jamie Oliver inspirieren, informieren, aufklären und begeistern. Mit Jamies fundiertem Wissen als erfolgreicher Koch und qualifizierter Ernährungsexperte kann deine persönliche Gesundheitsreise jetzt beginnen. Gesunde Entscheidungen zu treffen sind mit diesen leckeren Rezepten einfacher als je zuvor. Das ist Essen, das dein Leben verändern wird!

„Ich glaube wirklich, dass Gesundheit das Wichtigste ist, was wir haben.“ Jamie Oliver

Gesunde Ernährung a la Jamie Oliver: unkompliziert, sättigend und absolut köstlich!

Jamie Oliver

Eat Yourself Healthy, Rezepte für ein neues Lebensgefühl

ISBN 978-3-8310-5230-1

Erscheint am 14.09.2025

320 Seiten, 198 x 254 mm

Preis: 32 €

(mst)
DK Verlag {https://www.dorlingkindersley.de/verlag/ueber-den-verlag/c-287}