



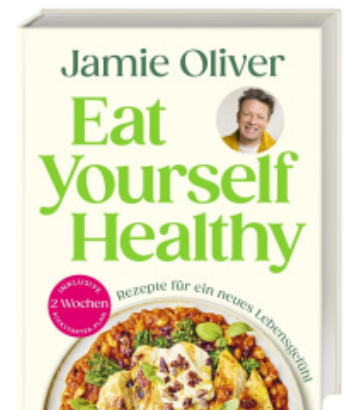
DK Verlag (Hrsg.), [Jamie Oliver](#)

## Eat Yourself Healthy

# Rezepte für ein neues Lebensgefühl. Inklusive 2-Wochen-Kickstarter-Plan, 50 Hacks und 120 Rezepte für eine gesündere Ernährung

Starte dein gutes Leben mit Jamies Kochbuch über gesunde Ernährung, in dem es um das "mehr" geht: mehr Geschmack, mehr Freude, mehr Energie, mehr Schlaf!

In diesem außergewöhnlichen Kochbuch erwarten dich **120 fabelhafte Rezepte**, die nicht nur **Energie spenden**, sondern auch **sättigen, revitalisieren** und dazu auch noch **großartig schmecken**. Jamie beweist in seinem 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.



Zusätzlich erwarten dich **50 wertvolle Tipps** für ein **gesünderes Leben** sowie ein **nährstoffreicher 2-Wochen-Ernährungsplan**, der den Einstieg in eine gesündere Lebensweise erleichtert. Jamies **Kickstarter-Plan** bietet nicht weniger als drei leckere Mahlzeiten am Tag, die ganz auf gesunde Ernährung und hochwertige Zutaten setzen. 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 à la Jamie Oliver: unkompliziert, sättigend und absolut köstlich!**

DK Verlag (Hrsg.), [Jamie Oliver](#)

Eat Yourself Healthy

Rezepte für ein neues Lebensgefühl. Inklusive 2-Wochen-Kickstarter-Plan, 50 Hacks und 120 Rezepte für eine gesündere Ernährung

ISBN 978-3-8310-5230-1

320 Seiten, 198 x 254 mm

€ 32,00 (D) / € 32,90 (A)