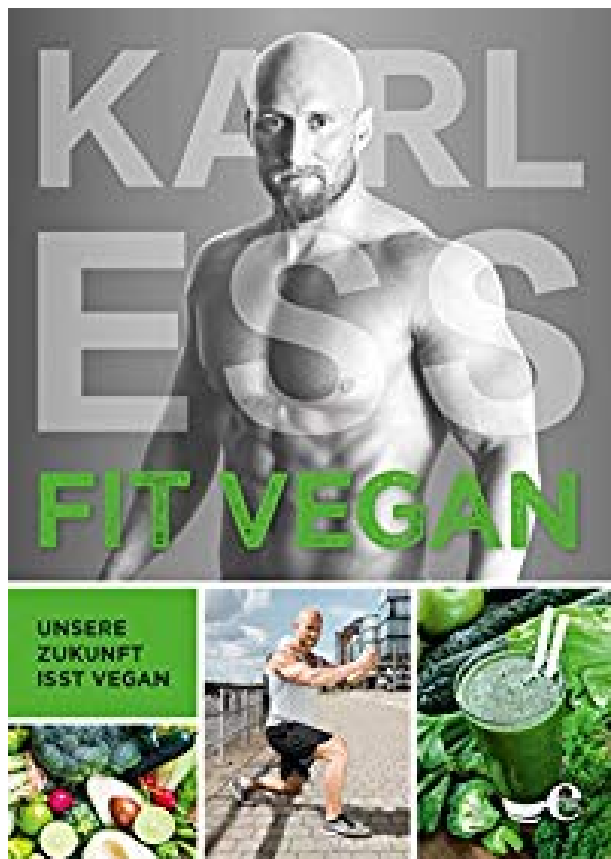


# FIT VEGAN: Unsere Zukunft isst vegan



<b>Author:</b>	Karl Ess
<b>Language</b>	English
<b>Genre:</b>	Uncategorized
<b>Published:</b>	October 17th 2016 by Edel
<b>Goodreads Rating:</b>	3.86
<b>ASIN</b>	B01JAESZSK
<b>Pages:</b>	285

[FIT VEGAN: Unsere Zukunft isst vegan.pdf](#)

[FIT VEGAN: Unsere Zukunft isst vegan.epub](#)

Werde FIT VEGAN mit dem Erfolgskonzept von Karl Ess, Deutschlands bekanntestem veganen Fitness-Coach! In seinem Buch FIT VEGAN berichtet der Vorreiter der "Natural-Body-Forming Szene" Karl Ess von seinem Lebensweg vom "Allesfresser" hin zur rein pflanzlichen Ernährung einem ausgeglichenem Selbst mit einer Top-Fitness. Karl Ess ist der lebende Beweis dafür, dass es keiner tierischen Nährstoffe bedarf um ein athletisches Äußeres zu erlangen und sich rundum fit zu fühlen. Er räumt mit Sorgen, Mythen und Vorurteilen auf, liefert rund 40 unkomplizierte Rezepte für köstlich vegane Gerichte, Tipps und effektive Fitnessübungen und bietet dem Leser den perfekten Plan, wie man in 3 Wochen zum Veganer werden kann. Undogmatisch und verblüffend ehrlich geht es ihm vor allem darum, Körper und Geist zu beflügeln und mit seinem "FIT VEGAN-Konzept" eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität zu bewirken!