



## **Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw- Food-Küche**

*Lumira, Elisabeth Büttner*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis  
unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche**

Lumira, Elisabeth Büttner

 **Download** [Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundhe  
...pdf](#)

 **Online Lesen** [Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesund  
...pdf](#)

# **Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche**

*Lumira, Elisabeth Büttner*

**Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche Lumira, Elisabeth Büttner**

**Downloaden und kostenlos lesen Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche Lumira, Elisabeth Büttner**

---

176 Seiten

Kurzbeschreibung

»**Heute esse ich, wie ich atme natürlich. Mein Essen schwingt im Einklang mit der Natur.**« Lumira

Eine optimale Ernährung unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Daher liegt es in der Verantwortung jedes Einzelnen, achtsam auf den Körper zu hören und zurück zu der inneren Weisheit zu finden, die uns sagt, was wir essen sollen und was nicht. In ihrem neuen Buch erklärt Lumira gemeinsam mit der Ärztin und Mikrobiologin Elisabeth Büttner die Hintergründe einer gesunden Ernährung aus biologischer, ethischer und spiritueller Sicht. Auf faszinierende Weise nimmt sie den Leser mit auf eine Reise durch den eigenen Körper und enthüllt, was uns krank macht und was uns heilt. Denn nur, wer versteht, wie er auf die einzelnen Nahrungsbestandteile wirklich reagiert, kann frei für sich selbst bestimmen, was er essen soll, und der Stimme des eigenen Körpers wieder Vertrauen schenken. Köstliche Rezepte mit naturbelassenen und intelligent kombinierten Zutaten machen dieses Buch zu einem unverzichtbaren Highlight in jeder Küche.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Lumira wuchs in Kasachstan und der Ukraine auf und kam als junge Frau nach Deutschland. Hier entwickelte sie die russisch-schamanischen Heilweisen, die sie schon seit ihrer Kindheit von Grund auf kennengelernt hatte. Sie leitet Seminare im In- und Ausland und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher, CDs und DVDs. Sie lebt und arbeitet in der Nähe von München.

Elisabeth Büttner ist Ärztin für Mikrobiologie. Sie arbeitete in einer Klinik und später als Dozentin in einer fachmedizinischen Schule in Odessa. 1990 kam sie nach Deutschland und beschäftigt sich seitdem primär mit den Themen Gesundheit und Heilung des Körpers durch die Kraft des Geistes.

Download and Read Online Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche Lumira, Elisabeth Büttner #4PD93VWN5LB

Lesen Sie Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche von Lumira, Elisabeth Büttner für online ebook  
Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche von Lumira, Elisabeth Büttner Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche von Lumira, Elisabeth Büttner Bücher online zu lesen.  
Online  
Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche von Lumira, Elisabeth Büttner ebook PDF herunterladen  
Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche von Lumira, Elisabeth Büttner Doc  
Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche von Lumira, Elisabeth Büttner Mobipocket  
Gesund und jung durch richtige Ernährung: Das Gesundheitsgeheimnis unserer Familie Mit Rezepten aus der veganen und Raw-Food-Küche von Lumira, Elisabeth Büttner EPub