

## Stimmen zu BodyReset Das Kochbuch Quelle Weltbild CH und DE

Ker.

Buch ist einfach klasse, ich habe seitdem ich es habe fast 20 Kilo abgenommen nur wegen der Ernährungsumstellung.

T.B.

Wir kochen nun seit 10 Tagen danach und sind alle sehr begeistert! Die Rezepte sind verständlich, gut zuzubereiten und sehr lecker! Sogar unsere Kinder (10 und 12 Jahre) essen mit ohne "Murren"! Ich habe ihnen das Prinzip von Sauer und Basisch erklärt! Und für meine Verdauung hat es eine richtige Erleichterung gegeben...keine Blähungen mehr und die Magenübersäuerung hat sich auch normalisiert! Ich habe nun ein richtig gutes "Bauchgefühl" Super!!! Vielen Dank.

K.K.

Ich lebe schon seit 3 Jahren immer wieder nach diesem Gesundheits-Schema. es ist einfach, gut auch fürs Kochen mit der Familie und nicht nur auf die Person abgestimmt die ein paar Pfund abnehmen sollte. Das neue Kochbuch ist fantastisch und ich habe schon ein paar Rezepte ausprobiert. Mir ist wichtig, dass der Säuren-Basen-Haushalt in meinen Körper stimmt und natürlich auch bei den andern Familienmitgliedern. Man fühlt sich einfach wohler, fitter und beschwingter.

Fl.

Ein exzellentes Kochbuch! Ich bin begeistert, ich habe schon einige Rezepte ausprobiert, sie sind einfach zu kochen und richtig lecker. Weiter so!:-)

M. S.

...einfach lecker die gesamten Rezepte. Habe schon einiges ausprobiert und mein absolute Nr 1 ist der Tomate-Melone-Salat, der prima auch mit ins Büro mitgenommen werden kann. Alle bisher ausprobierten Rezepte sind sehr schmackhaft und einfach zuzubereiten. Dieses Kochbuch ist absolut Klasse und eine super Ergänzung zum Buch BodyReset von Jacky Gehring.

C.B.

Ich kenne Body Reset seit Jahren. Ich habe jeweils am Frühling zwei Wochen streng nach dem Buch Schlacken abgebaut. Es ist toll dass es jetzt ein Kochbuch gibt. Schon lange habe ich darauf gewartet. Ich kann Body Reset jedem empfehlen der ohne Diät abnehmen will. Tolles Buch

E.F.

Das Kochbuch ist ein Hit. Es hat viele leckere Rezepte, die munden. Sie sind einfach zu kochen, benötigen allerdings teilweise etwas viel Zeit. Meines Erachtens hat es für jede Person viele gluschtige Rezepte enthalten. Man muss praktisch auf nichts verzichten und muss auch nicht sämtliche Lebensmittel (Gewürze) neu anschaffen. Man kann sie sukzessive ersetzen. Die Rezeptvorschläge bewegen zum bewussteren Einkaufen. Toll am Ganzen ist, dass man schlemmen kann und trotzdem noch an Gewicht verliert! Das nenne ich Freude am Essen!

Dan.

Super Buch; verständliche, leckere und tolle Rezepte, einfach nach zu kochen. Empfehlenswert!

B.M.

sehr informativ. kann es nur weiter empfehlen.

Z.R.

Sehr hilfreich, dazu viele gute Rezepte auch ohne Diät zu machen.