

[Download free pdf] Die Walleczek-Methode fr Ihr Kind: Richtig essen leicht gemacht

## Die Walleczek-Methode fr Ihr Kind: Richtig essen leicht gemacht

Von Sasha Walleczek

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #193477 in BcherVerffentlicht am: 2009-09-01Einband: Gebundene Ausgabe180 Seiten | File size: 60.Mb

**Von Sasha Walleczek : Die Walleczek-Methode fr Ihr Kind: Richtig essen leicht gemacht** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Walleczek-Methode fr Ihr Kind: Richtig essen leicht gemacht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Fachbuch - Lob an Frau WalleczekVon Carmen NDieses Buch enthlt sehr viele interessante und wichtige Informationen. Fr schwierige Esser, aber auch fr Kinder, die nicht immer das gleiche haben wollen. Ich habe einen Sohn und eine Tochter, beide Kinder sehr verschieden. Sie essen jetzt auch gerne Gemse. Mit diesem Buch habe ich es geschafft, die ganze Familie zu berzeugen. Die tollen Rezeptideen sind super. Man braucht nicht viele Zutaten und man schafft ein Abendessen in ein paar Minuten, das auch ALLEN sehr gut schmeckt. Es gibt kaum noch "Wurst, Kse, Gurkerln" bei uns zum Abendessen. Dieses Buch kann ich nur wrmstens empfehlen. Ich habe aber auch die beiden anderen Bcher von Sasha Walleczek zu Hause. Aus allen 3 Bchern finde ich immer eine Mahlzeit, die dann

allen schmeckt. Sogar Gste muten das gekochte ber sich ergehen lassen, kein Problem, es hat auch denen sehr gut geschmeckt. Ein Nudelsalat ohne Wurst... das Rezept ist bei unseren Gsten bestens angekommen. Das Buch kann ich nur weiterempfehlen. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr leckere einfache Rezepte! Von DorisIch liebe die Rezepte aus diesem Buch. Meine Tochter isst alle Rezepte sehr gerne, sie ist aber kein schwieriger Esser und isst auch Gemse und Fisch sehr gerne. Wir haben auch kein bergewicht, sondern ich wollte einfach ein Kochbuch mit wirklich gesunden Rezepten haben, da ich sehr viel Wert auf gesunde Ernhrung lege und bei uns ausschlielich gesundes Essen auf den Tisch kommt. Mir persnlich schmecken die Rezepte aus diesem Buch besser als die aus dem normalen Walleczek Kochbuch. Ich mag das Kochbuch sehr gerne, die Gerichte machen nicht zuviel Aufwand und es ist alles leicht nachzukochen und auf fr Koch-Anfnger gut erklrt. Nur htte ich mir mehr Rezepte bei den Hauptmahlzeiten gewnscht. Bei den Rezepten fr Mittagsgerichte findet man leider nur 16 warme Mahlzeiten. Das finde ich schon sehr sehr schade und dafr muss ich einen Punkt Abzug geben. Aber die Rezepte werden bei uns mehrmals wchentlich gekocht. Ich mag das Kochbuch sehr sehr gerne und wir essen alle Gerichte sehr gerne, sind aber wahre Gemse- und Fischliebhaber :-)

18 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. lehrreiches und inspirierendes Buch fr Familien mit Kindern Von nmi-PortalHier nimmt sich Walleczek der Ernhrung unserer Kleinen an. In den ersten Kapiteln schreibt sie ber die Probleme in der Ernhrung unserer Kindern, die Gefahren und Auswirkungen der falschen Ernhrung auf unseren Nachwuchs und gibt Tipps, wie man es richtig machen kann. Es geht aber nicht nur um Ernhrungs-Probleme, sondern auch um psychologische Tricks und Ratschlge, sowie um die Verfhrungen der Werbung. Im Groen und Ganzen ist es ein leicht lesbares Buch mit wertvollen Tipps und Rezepten. Kennt man ihre beiden ersten Bcher, so ist nicht viel Neues dabei, aber das strkt nicht. Auch wenn man bei der Ernhrung seiner Kinder alles richtig macht, so wird man trotzdem in diesem Buch ein paar wertvolle Tipps und Hintergrnde finden. Man darf sich jedoch nicht zu sehr von Walleczeks Panikmache anstecken lassen, die in diesem Buch deutlich mehr betrieben wird, als in den vorangegangenen Werken. Denn leicht kann einem das Marmeladebrot und der Kakao zum Frhstck verdorben werden.

Kurzbeschreibung Sasha Walleczek ist ein Phnomen. Insgesamt wurden von ihren Bchern ber 350.000 Stck verkauft. Viele konnten mit der Walleczek-Methode ihre Ernhrung umstellen und ein neues und gesnderes Leben beginnen. Und nun hat die bekannteste Ernhrungsberaterin ster-reichs ihre Methode fr Kinder weiterentwickelt. Eltern stehen immer wieder vor unbeantworteten Fragen beim Thema Ernhrung fr ihre Kinder: Wie kann ich mein Kind dazu bringen, Gemse zu essen? Was tun bei anderen Essgewohnheiten bei Omi und Opa? Sasha Walleczek hat ihr Buch genau nach diesen Gesichtspunkten aufgebaut. Sie erklrt, wie Eltern die Ernhrung fr ihre Kinder optimal zu-sammenstellen sollen, worauf Eltern achten mssen, und gibt zahlreiche praxisnahe und erprobte Tipps fr den Alltag. Auerdem in diesem Buch: 40 neue Rezepte, die Kindern sicher schmecken. ber den Autor und weitere Mitwirkende Sasha Walleczek beschftigt sich seit ber 15 Jahren mit Ernhrung. Ihre Ausbildung zum Nutritional Therapist hat sie am renommierten Institute for Optimum Nutrition in London absolviert, an dem sie auch unterrichtete. Sie moderiert die erfolgreichen Sendungen Du bist, was du isst und sterreich isst besser im sterreichischen Fernsehen (ATV), hat ein Institut fr Ernhrungsberatung in Wien und hlt Vortrge, Seminare und Workshops.