Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung

Download Online Lesen

Click here if your download doesn"t start automatically

Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung

Novak Djokovic

Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung Novak Djokovic

Download Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchst ...pdf

Online lesen Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höch ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung Novak Djokovic

---

175 Seiten

Kurzbeschreibung

Im Jahr 2011 gewann Novak Djokovic 10 Titel, 3 Grand Slams und 43 aufeinanderfolgende Matches und spielte damit die erfolgreichste Saison, die jemals im Tennis absolviert wurde. Aber wie konnte ein Sportler, der zuvor von Atemproblemen und Verletzungen geplagt wurde, plötzlich die Nummer 1 der Weltrangliste werden? Die Antwort ist verblüffend: Er stellte seine Ernährung um. In Siegernahrungbeschreibt Djokovic, wie er den Bombenangriff auf seine Heimatstadt Belgrad überlebte und von einem der Kriegs-Kinder zum Tennisstar wurde. Im Fokus dieses Ratgebers steht jedoch die Diät, die ihn aus der Mittelklasse an die absolute Spitze katapultierte: Djokovic liebte Brot und Pasta, vor allem aber die Pizza aus dem Restaurant seiner Familie unwissend, dass sein Körper Bestandteile des Weizens nicht verarbeiten kann. Erst als er anfing, auf glutenhaltige Nahrung zu verzichten, konnte er sich gleich zwei Kindheitsträume erfüllen: den Wimbledon-Sieg und die Position 1 in der Tennis-Weltrangliste. Dieses Buch verhilft dem Leser mit Wochen-Menüs, Ernährungstips und einfachen Rezepten durch glutenfreie Ernährung zu einem besseren Lebensgefühl. Über den Autor und weitere Mitwirkende

NOVAK DJOKOVIC wurde 1987 in Belgrad geboren. Bereits als Vierjähriger spielte er Tennis, im Alter von 16 startete er seine Profikarriere. 2011 stieg er zur Nummer 1 in der Weltrangliste auf. Abseits vom Sport betreibt er in mehreren serbischen Städten die Restaurantkette Novak Cafe & Restaurant. Er lebt in Monte Carlo.

Download and Read Online Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung Novak Djokovic #EUSBG1P8K2Q

Lesen Sie Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung von Novak Djokovic für online ebookSiegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung von Novak Djokovic 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 Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung von Novak Djokovic Bücher online zu lesen.Online Siegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung von Novak Djokovic ebook PDF herunterladenSiegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung von Novak Djokovic DocSiegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung von Novak Djokovic MobipocketSiegernahrung: Glutenfreie Ernährung für Höchstleistung von Novak Djokovic EPub