



Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition)

Peter Königs

Download now

Read Online →

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition)

Peter Königs

Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) Peter Königs

Das erste umfassende Buch über Kokosöl liegt jetzt in der erweiterten Neuauflage vor. Kokosöl und Co. - wie Mehl, Milch, Flocken und Wasser aus der Kokosnuss schmecken nicht nur ausgesprochen gut, sondern sind vor allem gesundheitsfördernd. Der Kokos-Experte Peter Königs räumt hier mit dem Vorurteil auf, dass gesättigte Fettsäuren ungesund seien. Die Fettsäuren der Kokosnuss eignen sich nicht nur hervorragend für die Küche, da beim Erhitzen keine schädlichen Transfettsäuren entstehen, sondern schützen auch vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt, wirken immunstärkend und verhindern die Bildung gesundheitsschädlicher freier Radikale.

Der Autor zeigt auf, wie einfach sich Kokosöl und Co. in Küche und Kosmetik einsetzen lassen und gibt gezielte Anleitung, wie jedes Rezept sich ganz einfach zu einem leckeren "Kokos-Rezept" verwandeln lässt. Da die Kokosnuss kein Gluten enthält, eignen sich Kokosnussprodukte auch für Zöliakie-Betroffene. Ebenso sind sie hervorragend geeignet im Ernährungsplan von Tumorkranken. Das fette Plus der Kokosnuss: Es steigert den Grundumsatz und hilft auch noch beim Abnehmen!

Der umfassende Ratgeber bietet detaillierte Informationen zu (un-)gesättigten Fettsäuren auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft, erklärt die positive gesundheitliche Wirkung von Kokosprodukten bei zahlreichen Erkrankungen, zeigt Anwendungsmöglichkeiten von Kokosprodukten in der Küche, enthält Informationen zum kosmetischen Einsatz von Kokosöl und beleuchtet alle Kokosprodukte: Kokosöl, Kokoswasser, Kokosmilch, Kokosmehl, Kokosmus, Kokosflocken, Kokoscreme, frische Kokosnüsse.

Der umfassende Ratgeber des erfahrenen Autors wurde aktualisiert und erweitert: Peter Königs erklärt jetzt auch den Einsatz von Kokosöl zur Ernährungsbehandlung bei Alzheimer und Demenzerkrankungen.

Das besondere Extra: Zahlreiche neue Rezepte mit Fotos!

 [Download Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kok ...pdf](#)

 [Read Online Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit K ...pdf](#)

Download and Read Free Online Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) Peter Königs

Download and Read Free Online Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) Peter Königs

From reader reviews:

George Hartzell:

What do you concerning book? It is not important along? Or just adding material when you require something to explain what you problem? How about your extra time? Or are you busy man or woman? If you don't have spare time to accomplish others business, it is gives you the sense of being bored faster. And you have free time? What did you do? Every person has many questions above. The doctor has to answer that question due to the fact just their can do this. It said that about book. Book is familiar in each person. Yes, it is suitable. Because start from on pre-school until university need this specific Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) to read.

Thomas Tritt:

As people who live in often the modest era should be change about what going on or data even knowledge to make these people keep up with the era which can be always change and move forward. Some of you maybe may update themselves by studying books. It is a good choice for you personally but the problems coming to you actually is you don't know what type you should start with. This Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) is our recommendation to make you keep up with the world. Why, because book serves what you want and need in this era.

Dennis Taylor:

Spent a free a chance to be fun activity to accomplish! A lot of people spent their leisure time with their family, or their very own friends. Usually they doing activity like watching television, planning to beach, or picnic inside park. They actually doing same every week. Do you feel it? Do you need to something different to fill your own free time/ holiday? Could be reading a book could be option to fill your free of charge time/ holiday. The first thing that you'll ask may be what kinds of publication that you should read. If you want to try out look for book, may be the book untitled Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) can be great book to read. May be it can be best activity to you.

Jennifer Klein:

Your reading sixth sense will not betray an individual, why because this Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) reserve written by well-known writer who really knows well how to make book that may be understand by anyone who all read the book. Written in good manner for you, dripping every ideas and publishing skill only for eliminate your personal hunger then you still question Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) as good book not simply by the cover but also by the content. This is one guide that can break don't ascertain book by its cover, so do you still needing an additional sixth sense to pick this specific!?! Oh come on your examining sixth sense already alerted you so why you have to listening to one more sixth sense.

**Download and Read Online Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) Peter Königs
#4YAWMX6DFPG**

Read Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) by Peter Königs for online ebook

Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) by Peter Königs Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) by Peter Königs books to read online.

Online Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) by Peter Königs ebook PDF download

Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) by Peter Königs Doc

Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) by Peter Königs Mobipocket

Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) by Peter Königs EPub

Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) by Peter Königs Ebook online

Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. (German Edition) by Peter Königs Ebook PDF