



No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform



Download



Online Lesen

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

No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform

Matt Frazier, Matthew Ruscigno

No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform Matt Frazier, Matthew Ruscigno

 [Download No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persö ...pdf](#)

 [Online lesen No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur pers ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform
Matt Frazier, Matthew Ruscigno**

270 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit einer Kombination aus bewährten Trainingsmethoden, motivierenden Erfahrungsberichten und innovativen Rezepten ist No Meat Athlete einzigartiger Fitness-Ratgeber und Kochbuch zugleich. Egal, ob du bereits vegan lebst oder die Vorzüge einer veganen Ernährungsweise ausprobieren möchtest – das Buch bietet einen Ernährungsleitfaden sowohl für Laufanfänger und -anfängerinnen als auch für Fortgeschrittene.

Ultramarathonläufer und Blogger Matt Frazier zeigt, dass ein Lebensstil ohne Tierprodukte viele Vorteile hat:

- Schnellere Regeneration nach Workouts und bessere Verdauung
- Leistungssteigerung durch Gewichtsreduktion
- höheres Energieniveau, das auch den täglichen Herausforderungen zugute kommt
- verantwortungsbewusster Umgang mit Umwelt, Ressourcen und Tieren

No Meat Athlete erklärt anschaulich, wie sich die Macht der Gewohnheit nutzen lässt, um deine Ernährung umzustellen, mit dem Laufen zu beginnen und vor allem dabei zu bleiben. Das eigens von Matt entwickelte Handbuch bietet Trainingstipps, -tricks und -pläne für verschiedene Distanzen bis zum Halbmarathon.

No Meat Athlete bringt dich erfolgreich vom Start ins Ziel und zeigt, wie du mit einem gesünderen und nachhaltigen Lebensstil deine persönliche Bestform erreichen kannst. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Matt Frazier gründete die Website NoMeatAthlete.com Anfang 2009, als er sich entschied Vegetarier zu werden. Sechs Monate später qualifizierte er sich für den Boston Marathon mit einer Zeit von 3:09:59 – über 100 Minuten schneller, als seine erste Marathonzeit sieben Jahre zuvor. Im Juni 2010 absolvierte Matt seinen ersten 80km-Ultramarathon und hat seitdem an zahlreichen Ultralangstreckenläufen teilgenommen.

Mittlerweile lebt er seit mehreren Jahren vegan und schreibt regelmäßig für Zeitschriften und Websites. Er veröffentlichte zuletzt einen Beitrag in Brendan Braziers Bestseller Thrive Foods.

Matt lebt mit seiner Frau, seinem Sohn und zwei geretteten Hunden in Asheville, North Carolina, USA. Download and Read Online No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform Matt Frazier, Matthew Ruscigno #HAE5MFU2T63

Lesen Sie No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform von Matt Frazier, Matthew Ruscigno für online ebookNo Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform von Matt Frazier, Matthew Ruscigno 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 No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform von Matt Frazier, Matthew Ruscigno Bücher online zu lesen. Online No Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform von Matt Frazier, Matthew Ruscigno ebook PDF herunterladenNo Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform von Matt Frazier, Matthew Ruscigno DocNo Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform von Matt Frazier, Matthew Ruscigno MobipocketNo Meat Athlete: mit veganer Ernährung zur persönlichen Bestform von Matt Frazier, Matthew Ruscigno EPub