



## Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow

*Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow** Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt

 [Download Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow ...pdf](#)

 [Read Online Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow ...pdf](#)

# **Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow**

*Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt*

**Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow** Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt

## **Downloaden und kostenlos lesen Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt**

---

180 Seiten

Pressestimmen

"Sie war nicht immer so fit wie heute, doch die Prinzessin hat ihren Jungbrunnen gefunden und gibt ihr Wissen nun weiter." (Frau von Heute)

"Als passionierte Köchin gibt sie in ihrem Buch Anti Aging Food viele Tipps, stellt Lebensmittel und ihre Wirkungsweise sowie leckere Rezeptideen vor." (7 Tage)

"Als leidenschaftliche Köchin hat die gebürtige Hessin ihr erstes Buch veröffentlicht: "Anti Aging Food - EatWhatMakesYou" (dt.: "Iss, was dich erstrahlen lässt"). Darin möchte sie zeigen, welche Lebensmittel helfen, gesund, fit und jugendlich zu bleiben oder wieder zu werden." (Adel heute) Kurzbeschreibung Avocados beugen Hautflecken vor. Heidelbeeren unterstützen den Kollagenaufbau. Mandeln straffen das Gewebe von innen. Das sogenannte Anti Aging Food kann durchaus mit teuren Hightech-Cremes mithalten. Es liefert der Haut wichtige Nährstoffe, die den Alterungsprozess verlangsamen. Diese Methode ist im Gegensatz zur Schönheitsoperation günstig und schmerzfrei. Elna-Margret zu Bentheim und Steinfurt stellt die besten Lebensmittel und ihre Wirkungsweise vor und gibt tolle Rezeptvorschläge. Auch Schleckermäuler kommen hier auf ihre Kosten, denn Süßes muss nicht ungesund sein. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Nachdem die studierte Kommunikationswissenschaftlerin und leidenschaftliche Köchin Elna-Margret zu Bentheim und Steinfurt begann, sich mit dem Thema gesunde und ausgewogene Ernährung auseinanderzusetzen und darüber zu bloggen, erhielt sie bald ihre eigene Koch- und Lifestyle Kolumne im Online Lifestyle Magazin Monaco de Luxe mit dem Titel Kitchen de Luxe by Elna-Margret zu Bentheim. Das Schreiben der wöchentlichen Rezept-Kolumne, brachte Elna-Margret zu Bentheim zu ihrem ersten Buch Anti Aging Food #EatWhatMakesYouGlow , welches im Mai 2016 erscheint. Auf Instagram hat sie inzwischen über 70.000 Follower.

Download and Read Online Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt #78WDGFXH1KO

Lesen Sie Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow von Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt für online ebook Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow von Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt 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 Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow von Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt Bücher online zu lesen. Online Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow von Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt ebook PDF herunterladen Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow von Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt Doc Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow von Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt Mobipocket Anti Aging Food: #EatWhatMakesYouGlow von Elna-Margret Prinzessin zu Bentheim und Steinfurt EPub