

LESEPROBE

THE LONGEVITY CODE · BUCH VI VON SIEBEN

Die Living-Foods-Küche



*Fermentation, 30 Pflanzen pro Woche, euer
Darm.*

BOOK

VI

Anna Weegen, Ärztin · Serhii Shcherbyna

SYAN.online

INHALT

- Das gemeinsame Mikrobiom — warum Paare es zusammen aufbauen
- 30 Tage fermentierte, vielfältige Mahlzeiten
- Hausgemachte Ferment-Rezepte, Schritt für Schritt
- Das 30-Pflanzen-Spiel, leicht gemacht
- Wie Essen Gelüste an der Quelle beruhigt

Ihr teilt ein Mikrobiom mit eurem Partner — und könnt es in Wochen gemeinsam neu aufbauen. Dreißig Tage fermentierte Speisen und pflanzenreiche Küche, die spürbar verändern, wie ihr euch fühlt und worauf ihr Lust habt.

Das ganze Buch lesen →