



Gesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen



Download



Online Lesen

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

Gesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen

Lothar Ursinus

Gesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen Lothar Ursinus

es handelt sich um ein neues Buch (Neuware) der aktuellsten Auflage

 [Download](#) Gesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich ges ...pdf

 [Online lesen](#) Gesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich g ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Gesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen Lothar Ursinus

250 Seiten

Kurzbeschreibung

'Auch wenn ich wenig esse, ich nehme einfach nicht ab. Es muss an meinem Stoffwechsel liegen.' Diesen Satz hört man oft von Menschen, denen es schwer fällt, ihr Körpergewicht zu reduzieren und zu halten. Genau an diesem Punkt setzt das aus einer Gruppe von Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungswissenschaftlern bestehende Autorenteam vom 'gesund & aktiv Stoffwechselprogramm' an. Das Ernährungsprogramm basiert auf der Erkenntnis, dass sich Gesundheit, Wohlbefinden und ein normales Körpergewicht nur einstellen, wenn der Stoffwechsel optimal funktioniert. Als erstes werden Fragen zum individuellen Stoffwechsel beantwortet und geklärt, welche Nahrungsmittel man besser vermeiden sollte. Als Nächstes kann man sich seinen persönlichen Ernährungsplan zusammenstellen: was und in welcher Menge man welche Lebensmittel zu sich nehmen kann, um gesund abzunehmen.

Das Besondere an dem Buch ist, dass der Leser – neben der Philosophie bzw. dem wissenschaftlichen Hintergrund zur Ernährungslehre – eine umfassende Rezeptsammlung sowie ein komplettes Fitness-Programm an die Hand bekommt.

Fazit: 'gesund & aktiv' ist keine neue Diät, niemand muss hungern oder fasten!

Download and Read Online Gesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen Lothar Ursinus #U0R9XE4ZVAC

Lesen Sie Gesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen von Lothar Ursinus für
online ebookGesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen von Lothar Ursinus
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 Gesund und Aktiv
Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen von Lothar Ursinus Bücher online zu lesen. Online
Gesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen von Lothar Ursinus ebook PDF
herunterladenGesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen von Lothar Ursinus
DocGesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen von Lothar Ursinus
MobipocketGesund und Aktiv Stoffwechselprogramm: Endlich gesund abnehmen von Lothar Ursinus EPub