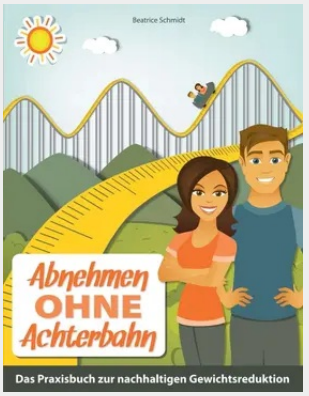
Schmidt

Abnehmen ohne Achterbahn

Der praktische Ratgeber für eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion, inklusive 120 leckeren und gesunden Rezeptideen

Diäten bringen in der Regel einen schnellen und kurzfristigen Erfolg - "Abnehmen ohne Achterbahn" hingegen bringt langsame und langfristige Ergebnisse.Dieses Werk ist ein Ratgeber zur Veränderung von Ess-und Lebensgewohnheiten und somit eine echte Unterstützung für eine nachhaltige Gewichtsreduktion voller Genuss. Das erste Kapitel umfasst eine sinnvolle und schrittweise Ernährungsumstellung, das zweite Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema der Gewichtsreduktion und im dritten Abschnitt des Buches wird erläutert, wie denn das erreichte Körpergewicht gehalten werden kann. Die vielen rein pflanzlichen Rezepte im vierten Kapitel des Buches sollen dazu beitragen die beschriebene Ernährungsumstellung schneller zu verinnerlichen und die Freude an der neuen vollwertigen Ernährungsform zu fördern. Im Anhang des Buches gibt es zudem viele weitere praktische Tipps und Hilfestellungen für einen gesunden Alltag.Besonders wichtig ist: "Abnehmen ohne Achterbahn" ist KEINE Diät! Die im ersten Kapitel angestrebte Ernährungsform ist für Menschen jeden Alters geeignet. Auch Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen dürfen beziehungsweise müssen sich gesund ernähren, unabhängig davon ob sie an Übergewicht leiden oder nicht.

Diäten bringen in der Regel einen schnellen und kurzfristigen Erfolg - "Abnehmen ohne Achterbahn" hingegen bringt langsame und langfristige Ergebnisse.Dieses Werk ist ein Ratgeber zur Veränderung von Ess-und Lebensgewohnheiten und somit eine echte Unterstützung für eine nachhaltige Gewichtsreduktion voller Genuss. Das erste Kapitel umfasst eine sinnvolle und schrittweise Ernährungsumstellung, das zweite Kapitel beschäftigt sich mit dem Thema der Gewichtsreduktion und im dritten Abschnitt des Buches wird erläutert, wie denn das erreichte Körpergewicht gehalten werden kann. Die vielen rein pflanzlichen Rezepte im vierten Kapitel des Buches sollen dazu beitragen die beschriebene Ernährungsumstellung schneller zu verinnerlichen und die Freude an der neuen vollwertigen Ernährungsform zu fördern. Im Anhang des Buches gibt es zudem viele weitere praktische Tipps und Hilfestellungen für einen gesunden Alltag.Besonders wichtig ist: "Abnehmen ohne Achterbahn" ist KEINE Diät! Die im ersten Kapitel angestrebte Ernährungsform ist für Menschen jeden Alters geeignet. Auch Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen dürfen beziehungsweise müssen sich gesund ernähren, unabhängig davon ob sie an Übergewicht leiden oder nicht.



15,90 €
15,90 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783849587635
Medium: Buch
ISBN: 978-3-8495-8763-5
Verlag: tredition
Erscheinungstermin: 01.07.2014
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2014
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 392 g
Seiten: 220
Format (B x H): 170 x 220 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)