



Der Schlüssel zur Traumfigur

By Ann Louise Gittleman

Riva Verlag Jan 2010, 2010. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 24x17x cm. Neuware - Täglich werden wir mit neuen Wunderdiäten bombardiert, die uns das Unmögliche versprechen. Doch solch extreme Hungerkuren schaden der Gesundheit. Es stellen sich jedes Mal dieselben Fragen wie: 'Sind alle Kohlenhydrate schlecht', 'Ist eine Diät mit hohem Eiweißanteil gut für mich' oder: 'Wie viel Fett ist wirklich gesund'. Amerikas bekannteste Ernährungsexpertin, Ann Louise Gittleman, räumt auf mit den gängigen Ernährungsmythen. Sie hat einen visionären Ansatz entwickelt, der störende Pfunde verschwinden lässt und gleichzeitig die Gesundheit verbessert. Der Fat Flush Plan verbindet eine schnelle, doch gesunde Gewichtsabnahme mit einer sanften Entgiftung der Leber, die großen Einfluss auf unser Körpergewicht hat. Der Ernährungsplan basiert auf einer speziellen Kombination von lebenswichtigen Fetten und Proteinen mit hochwertigen Kohlenhydraten. Diese ausgewogene und sehr effektive Formel maximiert die Leberfunktion und bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren. Überflüssiges Körperfett und Giftstoffe werden aus dem Körper ausgeschwemmt, Schlafqualität und Wohlbefinden verbessern sich, und man fühlt sich bereits nach zwei Wochen voller Energie! 272 pp. Deutsch.



READ ONLINE
[2.42 MB]

Reviews

A brand new eBook with a brand new point of view. It is rally fascinating throgh reading through time period. You will like the way the article writer compose this ebook.

-- **Ciara Senger**

Without doubt, this is actually the greatest work by any writer. It is actually writter in simple terms instead of confusing. I found out this ebook from my i and dad recommended this pdf to understand.

-- **Kristy Dicki**