

Kurztext

Dr. med. Detlef Pape / Anna Cavelius / Angelika Ilies

Schlank im Schlaf - das Kochbuch

**Über 100 neue Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens,
mittags, abends**

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4359-4



Schlank im Schlaf zählt hierzulande zu den absoluten Erfolgsdiäten - Hunderttausende haben bereits nach dem von Dr. med. Detlef Pape entwickelten SiS-Prinzip abgenommen. Jetzt gibt es das Bestseller-Kochbuch ganz neu: wissenschaftlich komplett überarbeitet und mit über 100 neuen Insulin-Trennkost-Rezepten! Mit seiner modernen Gestaltung, leicht verständlichen Einführung, spannenden Infografiken und neuen alltagstauglichen Rezeptideen ist Schlank im Schlaf - das Kochbuch für begeisterte SiS-Fans eine willkommene Ergänzung zu den bereits erschienenen Büchern. Und SiS-Neulingen bietet es den perfekten Einstieg, um ihre Ernährung nach dem Biorhythmus umzustellen: Sie müssen sich aus den jeweiligen Kapiteln einfach nur für morgens, mittags und abends eines der leckeren Rezepte herauspicken, auf das sie gerade Lust haben. Ein Rundum-sorglos-Paket für alle, die sich satt essen und auf gesunde Weise abnehmen wollen.