

Kurztext

Dr. med. Detlef Pape / Anna Cavelius / Angelika Ilies / Dr. med.
Rudolf Schwarz / Elmar Trunz-Carlisi / Helmut Gillessen

Schlank im Schlaf

**Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre
Bio-Uhr zum Abnehmen**

160 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4128-6



Mit "Schlank im Schlaf" haben bereits unzählige Menschen erfolgreich und dauerhaft abgenommen. Das Basisbuch von Bestsellerautor Dr. Pape bringt alle relevanten wissenschaftlichen Hintergrundinfos in einer zeitgemäßen Form auf den Punkt. Einfach umsetzbare Rezepte für die Insulin-Trennkost und typgerechte Bewegungsprogramme machen den Einstieg in das schlanke Leben leicht. Morgens genießen Sie ein ausgiebiges Kohlenhydrat-Frühstück, mittags eine ausgewogene Mischkost. Und abends dürfen Sie sich an eiweißhaltigen Gerichten satt essen. Der Schlüssel ist, das Richtige zur richtigen Zeit zu essen und längere Essenspausen einzulegen. Ein aktiver Alltag und viel Schlaf sorgen außerdem dafür, dass die Hormone im Körper fleißig an Ihrer Traumfigur arbeiten. Eine App mit einer Auswahl an Rezepten und dem praktischen Schlank-im-Schlaf-Wecker gibt es kostenlos zum Buch dazu.