

## Kurztext

---

Dörte Kuhn / Nina Schuhmacher / Katharina Frons

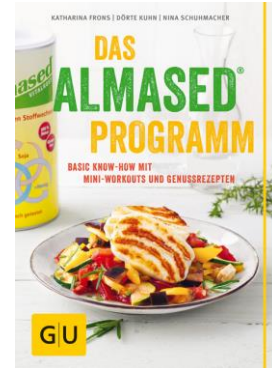
### **Das Almased-Programm**

**Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout,  
Genussrezepte**

ePub

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

ISBN: 978-3-8338-4965-7



Abnehmen ohne Hunger und schlechte Laune, aber mit viel Genuss? Das Almased-Konzept macht's möglich! Egal, ob kleine Fettpölsterchen oder viel Gewicht - Almased heizt die Fettverbrennung ordentlich an. Das Zusammenspiel der natürlichen Inhaltsstoffe (hochwertiges Sojaweiß, probiotischer Joghurt, enzymreicher Honig und essentielle Nährstoffe) und der niedrige glykämische Index halten lange satt und wirken wie ein wahrer Stoffwechsel-Booster. Jo-Jo-Effekt? Keine Chance! Die Autoren beschreiben die Vielzahl der Vitalstoffe in Almased und erklären, wie und wo diese im Körper wirken. Im Praxisteil stellen sie die vier Phasen der Almased-Diät vor und geben Tipps, wie sich die Diät ganz einfach in den persönlichen Lebensstil integrieren lässt. Lecker-leichte Rezepte und Mini-Workouts aus Yoga, Pilates und High-Intensity-Intervall-Training (HIIT) unterstützen dabei, das individuelle Wunschgewicht zu erreichen - und langfristig zu halten!