

Kurztext

Marion Grillparzer

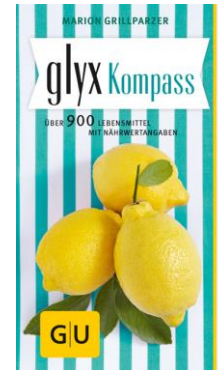
GLYX-Kompass

96 Seiten, mit ca. 3 Farbfotos

Format: 9,0 x 15,4 cm, Nicht definiert

7,99 € (D) / 8,30 € (A) / 11,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4318-1



Gesund essen und spielend abnehmen mit dem GLYX-Prinzip. Für diesen Kompass wurden über 800 Lebensmittel nach wichtigen Faktoren wie Fett, Eiweiß oder Herzschutz mit den rot-gelb-grünen Ampelfarben bewertet. Wie Sie die richtigen Lebensmittel aus den jeweiligen Stufen der GLYX-Pyramide auswählen und klug miteinander kombinieren, zeigt Ihnen dieser kompakte Ratgeber. So schwinden die Kilos mit Genuss und die Laune steigt garantiert! Außerdem: Die 12 wichtigsten GLYX-Regeln, GLYX-Restaurantführer und Glossar mit den Lebensmitteln von A bis Z.