

## Kurztext

---

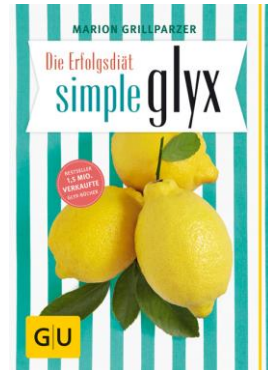
Marion Grillparzer

### Die Erfolgsdiät simple glyx

ePub

16,99 € (D) / 16,99 € (A) / 24,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4702-8



Seit Marion Grillparzers Bestseller "Die GLYX-Diät" 2003 erschien, haben über 1,5 Millionen Abnehmwillige diesen lebendigen Ratgeber gekauft und erfolgreich abgenommen. simple glyx wurde nun komplett neu geschrieben für Einsteiger, aber auch für bereits mit GLYX Vertraute. Der Ratgeber macht die neuesten Trends wie Smoothies, Faszientraining und Achtsamkeit glyxtauglich, klärt auf, welche Ernährungsmythen man getrost vergessen kann und gibt nur 10 einfache Regeln an die Hand. Regeln Nummer 10: Halte dich niemals zu 100% an die Regeln. Denn dieses Ernährungskonzept soll langfristig durchführbar sein und Spaß machen. Glyx passt sich dem Leben seiner Nutzer an: ob Berufstätige, Familien oder Vegetarier. Und es gibt eine komplett neue Sammlung an leckeren Rezepten. simple glyx ist eine Stoffwechseldiät, die der Arzt empfiehlt, in der der Genuss nie zu kurz kommt und die für jeden passt. Eine Diät, um die Kilos purzeln zu lassen, aber auch eine gesunde Ernährungsumstellung fürs ganze Leben.