

Kurztext

Dr. med. Detlef Pape / Dr. med. Rudolf Schwarz / Elmar Trunz-Carlisi / Gabriele Heßmann / Helmut Gillessen
Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan
 ePub

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

ISBN: 978-3-8338-3036-5



Durch geschicktes Zusammenstellen von Mahlzeiten und Bewegungs Einheiten nach der Biouhr lässt sich nicht nur tags, sondern sogar nachts im Schlaf etwas für die schlanke Linie tun. Der Power Plan ist ein zuverlässiger, praktischer Begleiter für 4 Wochen und macht den Einstieg in die erfolgreiche Schlank im Schlaf Methode sensationell einfach. Tag für Tag bieten Sattmacher Rezepte für morgens, mittags und abends den richtigen Nährstoff Mix. Unter der Rubrik Motto des Tages werden Aspekte des Konzeptes aufgegriffen und vertieft. Ideal ergänzt wird das Ganze durch eine Kombination aus Muskelaufbau Training, das auch intensivere Varianten für Fortgeschrittene und kleine Tests bereithält. So aktivieren Sie gezielt Ihre Schlankmacher Hormone und hemmen das Dickmacher Hormon Insulin.