

Kurztext

Marion Grillparzer

Fatburner

So einfach schmilzt das Fett weg

128 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3850-7



Schlemmen und dabei abnehmen? Das funktioniert! Denn: Fatburner, wie Vitamin C oder bestimmte Mineralien und Eiweißstoffe, kurbeln den Stoffwechsel an und bringen so das Fett zum Schmelzen. Dieser Ratgeber zeigt, welche Lebensmittel von A-Z wahre Fatburner sind und das Abnehmen leicht machen. Richtig ausgewählt und clever kombiniert kommen Sie mit Ihren persönlichen Fatburner-Favoriten satt und zufrieden zur Traumfigur. Um gleich durchzustarten enthält das Buch zusätzlich einen 10-Tage-Ernährungsplan mit fertigen Einkaufslisten für jeden Tag, einfachen Kochrezepten sowie ergänzenden Fitness- und Wellness-Tipps zum rundum Wohlfühlen. Der Körper verliert bei dieser Diät nicht nur überflüssige Pfunde, sondern gewinnt zusätzlich Energie und gute Laune satt.

Den Download zum Buch finden Sie unter www.gu.de/fatburner-guide-download