



Kurztext

Dr. med. Hellmut Lütznert / Helmut Million

Richtig essen nach dem Fasten

Schlank bleiben mit dem bewährten Aufbauprogramm

128 Seiten

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7355-3



Fasten reinigt den Körper und vermittelt ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischer Stärke. Dieser Ratgeber zeigt, wie man das neu gewonnene, positive Wohlbefinden in der Nachfastenzeit bewahren und das reduzierte Gewicht halten kann.

Er hilft bei der Umstellung von Fasten auf Essen, bietet zahlreiche einfache Rezeptideen und leitet an, falsche Ernährungsgewohnheiten zu ändern.

Der erfolgreiche GU Ratgeber bietet seit 20 Jahren eine verlässliche und exakte Anleitung für die Nachfastenzeit.

Im GU-Folder finden sich zahlreiche Vorschläge zur Vollwerternährung und der Fahrplan durch die ersten Aufbau-tage.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.