

## Kurztext

---

Dr. med. Detlef Pape / Anna Cavellius / Angelika Ilies

### **Schlank im Schlaf - das eBook-Paket**

**Die revolutionäre Formel zum Abnehmen, inklusive Rezepten**

ePub

29,99 € (D) / 29,99 € (A) / 42,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4614-4



Das erfolgreiche Diätprogramm jetzt auch im Super-Kombipaket für Einsteiger und treue Fans!

Mit "Schlank im Schlaf" haben bereits unzählige Menschen erfolgreich und dauerhaft abgenommen. Das Basisbuch von Bestsellerautor Dr. Pape liefert alle relevanten wissenschaftlichen Hintergrundinfos und einfache, leckere Rezepte für die Insulin-Trennkost und typgerechte Bewegungsprogramme machen den Einstieg leicht. Der Schlüssel ist, das Richtige zur richtigen Zeit zu essen und längere Essenspausen einzulegen. Ein aktiver Alltag und viel Schlaf sorgen außerdem dafür, dass die Hormone im Körper fleißig an Ihrer Traumfigur arbeiten. Im passenden Kochbuch finden Sie außerdem über 100 neue Insulin-Trennkost-Rezepte mit spannenden Infografiken und neuen alltagstauglichen Ernährungsideen. Einfach nur für morgens, mittags und abends herauspicken, auf das sie gerade Lust haben. Die kostenlose App mit Essens-Timer macht die Umstellung noch leichter. Einfach ein Rundum-sorglos-Paket!