Kurztext

Patric Heizmann

Ich bin dann mal schlank: Das Erfolgsprogramm

ePub

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

ISBN: 978-3-8338-3032-7

Kleine Schritte, große Wirkung - dies ist das Prinzip von Ich bin dann mal schlank: das Erfolgsprogramm. Patric Heizmann, Sportmanager und Personal Trainer, ist einer der erfolgreichsten deutschen Gesundheits-Motivatoren und begeistert mit seinen Abnehm-Shows und Seminaren jedes Jahr Tausende. In diesem GU-Ratgeber gelingt es ihm ebenso wie in seinen Live-Auftritten, sein profundes Wissen leidenschaftlich und locker zu vermitteln: Schwieriges wird einfach verständlich dargestellt, Abnehm-Hürden werden locker flach gelegt. Sieben Tage, sieben Taten: Sie verändern jeden Tag nur eine kleine Gewohnheit, was Essen, Bewegen und Ihr Alltagsverhalten betrifft. So ernten Sie laufend kleine Erfolgserlebnisse, die Sie dranbleiben lassen - und bis zum Ende der acht Wochen den großen Abnehmerfolg. Effektiv abnehmen in kleinen Schritten: So wird schlank sein für jeden machbar.

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.