



Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät

Attila Hildmann

Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät Attila Hildmann

 [Download](#) Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Di ...pdf

 [Online lesen](#) Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox- ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät Attila Hildmann

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Mehr geht nicht in einer Woche

Mit seinem revolutionären Ansatz wird Attila Hildmann die Diät-Buch-Welt wieder einmal verändern. In Zukunft werden Menschen, die abnehmen wollen, nicht mehr einfach alle die gleichen Portionsgrößen und Nährstoffe bekommen. Mittels eines kostenlosen Internet-Rechners, der das Buch online ergänzt, werden bei Attila Hildmann individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und sogar die individuellen Einkaufslisten automatisch erzeugt. So kann jedermann in 7 Tagen ohne langes Rechnen bis zu 4 Kilo abspecken und gleichzeitig einen maximalen gesundheitlichen Nutzen erzielen. Im Gegensatz zu den üblichen Crash-Diäten oder Detox-Hunger-Kuren wird der Körper nicht durch fehlende Nährstoffe ausgelaugt, sondern auf Punkt versorgt. Der Stoffwechsel wird also nicht in den Sparmodus gezwungen, was Diäterfolge stark abschwächt. Durch individuell optimierte Ernährung und Verzicht auf chemisch belastete Produkte wird eine Übersäuerung ausgeglichen, der Darm wird saniert und der Cholesterinspiegel gesenkt. Die kritischen Mikronährstoff- und Vitamindepots im Körper werden im Laufe der Woche gezielt aufgefüllt. Der Fettstoffwechsel läuft, so wie beim Ausdauersport, auf Hochtouren. **Pressestimmen**

Das attraktiv gestaltete Werk enthält nicht nur zahlreiche leckere und gesunde Rezepte und Fitnessübungen, sondern zusätzlich einen kostenfreien Internetrechner, der individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und entsprechende Einkaufslisten automatisch erzeugt. (Trainer Magazin, Jan 2017)

So werden Vitamin- und Mikronährstoffdepots gezielt aufgefüllt und der Körper wird auf den Punkt versorgt - der Jojo-Effekt bleibt somit aus. (Jedes Essen zählt.de, Feb 2017)

In 'Gipfelstürmer' bekommt man (...) so viele tolle Ideen und Tipps und wird die gesamten 7 Tage gut begleitet. Das habe ich bislang noch bei keinem anderen Programm erlebt. (Blog lagoonadelmar, Jan 2017)

Kurzbeschreibung

Mehr geht nicht in einer Woche

Mit seinem revolutionären Ansatz wird Attila Hildmann die Diät-Buch-Welt wieder einmal verändern. In Zukunft werden Menschen, die abnehmen wollen, nicht mehr einfach alle die gleichen Portionsgrößen und Nährstoffe bekommen. Mittels eines kostenlosen Internet-Rechners, der das Buch online ergänzt, werden bei Attila Hildmann individuelle Bedarfsmengen, Körpergröße, Alter, Gewicht, Beruf und Bewegungsprofil berücksichtigt und sogar die individuellen Einkaufslisten automatisch erzeugt. So kann jedermann in 7 Tagen ohne langes Rechnen bis zu 4 Kilo abspecken und gleichzeitig einen maximalen gesundheitlichen Nutzen erzielen. Im Gegensatz zu den üblichen Crash-Diäten oder Detox-Hunger-Kuren wird der Körper nicht durch fehlende Nährstoffe ausgelaugt, sondern auf Punkt versorgt. Der Stoffwechsel wird also nicht in den Sparmodus gezwungen, was Diäterfolge stark abschwächt. Durch individuell optimierte Ernährung und Verzicht auf chemisch belastete Produkte wird eine Übersäuerung ausgeglichen, der Darm wird saniert und der Cholesterinspiegel gesenkt. Die kritischen Mikronährstoff- und Vitamindepots im Körper werden im Laufe der Woche gezielt aufgefüllt. Der Fettstoffwechsel läuft, so wie beim Ausdauersport, auf Hochtouren. **Download and Read Online Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät Attila Hildmann**

#VR0WXU2E7HB

Lesen Sie Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät von Attila Hildmann für online ebook Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät von Attila Hildmann Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät von Attila Hildmann Bücher online zu lesen. Online Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät von Attila Hildmann ebook PDF herunterladen Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät von Attila Hildmann Doc Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät von Attila Hildmann Mobipocket Vegan for Fit Gipfelstürmer - Die 7-Tage-Detox-Diät von Attila Hildmann EPub