



Schlanke Mieze: Mühelos von XXL zu S



 Download



Online Lesen

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

Schlanke Mieke: Mühelos von XXL zu S

Lara Albrecht

Schlanke Mieke: Mühelos von XXL zu S Lara Albrecht

 [Download Schlanke Mieke: Mühelos von XXL zu S ...pdf](#)

 [Online lesen Schlanke Mieke: Mühelos von XXL zu S ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schlanke Mieze: Mühelos von XXL zu S Lara Albrecht

258 Seiten

Kurzbeschreibung

Du hast beschlossen: Eine Diät muss her, damit der Bikini wieder passt. Die Lösung ist nicht Fasten, Sportexzesse oder Low-Carb (keine schlanke Spezies macht Low-Carb!). Die Lösung ist Kaloriendichte und Volumen.

Vermutlich hast Du von Diäten die Nase voll und denkst: Ich habe keine Lust auf Kalorienzählen, Hungern und ewige Misserfolge. Gut. Dann bist Du hier richtig. Bei der Fettabnahme geht es weder um Hungern noch um Willenskraft – es geht um Biologie. Dein Körper möchte nicht – obwohl Du das vielleicht denkst – dick sein und es ganz bestimmt auch nicht bleiben. Es ist nicht im biologischen Interesse Deines Körpers, zu viel Fettgewicht mit sich herumzuschleppen und dadurch schwach und krank zu werden. Ein schwerer, langsamer Körper wäre evolutionstechnisch nämlich im klaren Nachteil. Deine Gesundheit und Dein Gewicht entscheiden sich dadurch, ob Du Dich so ernährst, wie es in Deinem besten biologischen Interesse liegt. Durch die Wahl der richtigen Nahrungsmittel, die Dich sättigen und befriedigen, entkommst Du dem Abnehm-Zunehm-Verzweiflungs-Fressattacken-Wahnsinn, dem Du trotz 1.000.000 Versuchen bisher nicht entkommen konntest.

Unmöglich?

Ganz und gar nicht.

Es ist einfach, sehr viel Fettgewicht zu verlieren, wenn man sich mit der Kaloriendichte von Lebensmitteln befasst und weiß, welche und wie viele Nahrungsmittel genau jeden Tag auf den Teller müssen. Salat gehört dazu, ja! Du wirst auch große Mengen an Gemüse essen müssen. Aber nicht nur. Denn wer wird schon satt von Salat und Gemüse? In einer gesunden Ernährung dürfen stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Mais, Reis und Bohnen nicht fehlen. Sie machen Dich satt, sie lassen Dich rundum pudelwohl fühlen – Und das Beste ist, richtig angewendet lassen sie das Fett schmelzen. So wirst Du langfristig schlank und bleibst es. Ach ja, gesund wirst Du dabei auch noch.

Was unterscheidet dieses Diätbuch von anderen?

- Du kannst sofort beginnen: Einfache, schrittweise Anleitung enthalten (Von XXL zu M und von M zu S)
- Du wirst auf unterhaltsame Weise viel über den menschlichen Körper lernen
- Du wirst niemals hungern oder Kalorien zählen
- Du wirst viel mehr essen, als Du bisher gegessen hast (diese Diät ist ideal für Volumen-Esser, sprich Menschen, die gerne viel und oft essen)
- Du verlierst langfristig Fettgewicht (nicht Wasser wie bei anderen Diäten)
- Erfolg garantiert: Du wirst das Tempo Deines Abnehmens selbst bestimmen und anwenden lernen
- Du wirst neidische Blicke von Freunden ernten
- Und ja, Du wirst zwangsläufig in Deinen Lieblingsbikini passen (als Mann bevorzugst Du vermutlich das Tragen einer Badehose)

Zu gut, um wahr zu sein?

Ja. Ich gebe zu, es gibt einen Nebeneffekt. Du wirst bald eine neue Garderobe brauchen – denn Dein Fettgewicht wird quasi von Dir „abfallen“. Nicht über Nacht, aber stetig, bis Du Dein Idealgewicht erreicht hast.

Lerne auf unterhaltsame Weise, wie Du für immer kalorienreduzierten Diäten, Binge Eating und der Low-

Carb-Falle entkommst, ohne Hungern Fettgewicht verlierst und zwangsläufig zur schlanken Mieke wirst.

Das Buch vermittelt Dir auf über 200 Seiten die neuesten Erkenntnisse Studien der Wissenschaft, gibt Dir Einblicke in die Erfahrungen der Autorin in ihrer Arbeit als Ernährungsberaterin und der Programmteilnehmer, und bietet eine leicht verständliche Anleitung, um sofort beginnen zu können.

Auch geeignet für ernährungsbewusste Vegetarier und Veganer, die von ihrem Normalgewicht auf ihr Idealgewicht oder Traumgewicht kommen wollen. Inkl. schönem Abnehmtagebuch für 30 Tage zum Ausfüllen

Download and Read Online Schlanke Mieke: Müheless von XXL zu S Lara Albrecht #6LSYXU5P1B4

Lesen Sie Schlanke Mieze: Mühelos von XXL zu S von Lara Albrecht für online ebook Schlanke Mieze: Mühelos von XXL zu S von Lara Albrecht 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 Schlanke Mieze: Mühelos von XXL zu S von Lara Albrecht Bücher online zu lesen. Online Schlanke Mieze: Mühelos von XXL zu S von Lara Albrecht ebook PDF herunterladen Schlanke Mieze: Mühelos von XXL zu S von Lara Albrecht Doc Schlanke Mieze: Mühelos von XXL zu S von Lara Albrecht Mobipocket Schlanke Mieze: Mühelos von XXL zu S von Lara Albrecht EPub