



Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen

Cute Notebook Ideas

Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen Cute Notebook Ideas

 [Download Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen.pdf](#)

 [Online lesen Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen.pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmstagebuch zum Ausfüllen Cute Notebook Ideas

100 Seiten

Kurzbeschreibung

DIÄT & FITNESS Tagebuch 90 Tage ist Dein Begleittagebuch während einer Diät.

- Zum täglichen Ausfüllen und Dokumentieren der Ernährung und Fitness
- Perfekt zum Planen und Vorbereiten eigener Wochenpläne sowie das Festhalten der ersehnten Fortschritte.
- Ein großes Plus dieses Diätbuchs sind die Zwischenstopp-Seiten zum Eintragen der Umfangswerte von Brust, Taille, Bauch, Po und Co.
- Auf allen Tages-Seiten können zudem Gemüszustand angekreuzt und sportliche Aktivitäten eingetragen werden. Für zusätzliche Motivation enthält jeder Tag Bereiche zum Ausfüllen von Gesamtkalorien, Esszeiten, Schlafdauer, Wasser- und Proteinkonsum.
- Auf 90 Tages-Seiten kann man so eine Übersicht über die tägliche Einnahme von Nahrungsmitteln und körperliche Betätigung sowie Verfassung erstellen.

Das süße Abnehmstagebuch zum Ausfüllen ist Dein motivierender Planer für die erfolgreiche Ernährungsumstellung und täglicher Begleiter zur Wunschfigur!

Insgesamt für 90 Tage. Das Ernährungstagebuch kann zu jeder Zeit begonnen werden.

Die Innenseiten des Tagesbuches sind cremefarbig und fest eingebunden mit glänzendem Softcover (flexibler dünner Einband, kein fester Buchdeckel) - Perfekt für Kunden, die schmale, leichte Notizbücher bevorzugen. Angenehme Aufteilung und Zeilenabstände. Das Buch ist 15,2 cm x 22,8 cm groß, ca. 0,6 cm schmal.

Download and Read Online Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmstagebuch zum Ausfüllen Cute Notebook Ideas #68WXL7U1O2V

Lesen Sie Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmstagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas für online ebookDiät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmstagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas 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 Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmstagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas Bücher online zu lesen. Online Diät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmstagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas ebook PDF herunterladenDiät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmstagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas DocDiät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmstagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas MobipocketDiät & Fitness Tagebuch 90 Tage: Abnehmstagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas EPub