



## **Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten

*Silke Kayadelen, Heiner Romberg*

## **Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten** Silke Kayadelen, Heiner Romberg

Über 100 neue Rezepte - Erfolgsgeschichten - häufige Fragen und Antworten

Broschiertes Buch

Mit ihrem Buch Das Bikini-Bootcamp haben die aus der TV-Abnehmshow The Biggest Loser bekannte Ernährungs- und Fitnesstrainerin Silke Kayadelen und der Allgemeinarzt Dr. Heiner Romberg einen Bestseller gelandet. Tausende Teilnehmerinnen haben in dem halben Jahr seit Erscheinen des Buches mit dem 21-Tage-Intensivprogramm erfolgreich abgenommen. Über 10.000 von ihnen tauschen sich aktiv in der dazugehörigen Facebook-Community aus, posten ihre Vorher-nachher-Bilder und dokumentieren damit die Wirksamkeit des Programms. Dieses begleitende Buch enthält über 100 völlig neue Rezepte zum Bikini-Bootcamp(BBC), alle farbig bebildert, darunter Himbeeren-Oatmeal, gefüllte Auberginen mit Hackfleisch, fixe Zucchini-paghetti aglio e olio und Spinatsalat mit Pfirsichen und Schafskäse. Außerdem beantwortet es die wichtigsten Fragen der Teilnehmer und bietet viele beeindruckende Erfolgsgeschichten von BBClern, die mit dem Programm abgenommen haben und wieder in Form gekommen sind. Mehr Informationen zum Bikini-Bootcamp: [www.das-bikini-bootcamp.de](http://www.das-bikini-bootcamp.de)

 [Download Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue ...pdf](#)

 [Online lesen Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 ne ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten Silke Kayadelen, Heiner Romberg**

---

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit ihrem Buch Das Bikini-Bootcamp haben die aus der TV-Abnehmshow The Biggest Loser bekannte Ernährungs- und Fitnesstrainerin Silke Kayadelen und der Allgemeinarzt Dr. Heiner Romberg einen Bestseller gelandet. Tausende Teilnehmerinnen haben in dem halben Jahr seit Erscheinen des Buches mit dem 21-Tage-Intensivprogramm erfolgreich abgenommen. Über 10.000 von ihnen tauschen sich aktiv in der dazugehörigen Facebook-Community aus, posten ihre Vorher-nachher-Bilder und dokumentieren damit die Wirksamkeit des Programms.

Dieses begleitende Buch enthält über 100 völlig neue Rezepte zum Bikini-Bootcamp(BBC), alle farbig bebildert, darunter Himbeeren-Oatmeal, gefüllte Auberginen mit Hackfleisch, fixe Zucchini spaghetti aglio e olio und Spinatsalat mit Pfirsichen und Schafskäse. Außerdem beantwortet es die wichtigsten Fragen der Teilnehmer

und bietet viele beeindruckende Erfolgsgeschichten von BBClern, die mit dem Programm abgenommen haben und wieder in Form gekommen sind.

Mehr Informationen zum Bikini-Bootcamp: [www.das-bikini-bootcamp.de](http://www.das-bikini-bootcamp.de) Über den Autor und weitere Mitwirkende

Silke Kayadelen studierte Sport, war Mitglied der deutschen Taekwondo-Nationalmannschaft und ist seit zehn Jahren erfolgreich als Personal Trainerin tätig. Seit sechs Jahren betreibt sie das Abnehmzentrum active4fun in Essen. In den vergangenen Jahren war sie häufig als Ernährungs- und Fitnesscoach im Fernsehen zu sehen, u..a. in den Formaten Secret Eaters, Besser Essen – Leben leicht gemacht und der erfolgreichen Abnehmshow The Biggest Loser. Sie verfasste mehrere Abnehbücher und wurde 2015 mit dem NEOS AWARD ausgezeichnet, der wichtigsten Auszeichnung für Personal Trainer.

Dr. Heiner Romberg studierte Pharmazie und Medizin und ist seit über 30 Jahren als niedergelassener Allgemeinmediziner mit den Schwerpunkten Ernährungslehre und Sportmedizin tätig. Er ist ehemaliger deutscher Meister im Zehnkampf sowie Kugelstoßer und betreut seit Jahren sowohl Breiten- als auch Leistungssportler.

Download and Read Online Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten Silke Kayadelen, Heiner Romberg #KNS69VWHRCY

Lesen Sie Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten von Silke Kayadelen, Heiner Romberg für online ebookDas Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten von Silke Kayadelen, Heiner Romberg 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 Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten von Silke Kayadelen, Heiner Romberg Bücher online zu lesen.Online Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten von Silke Kayadelen, Heiner Romberg ebook PDF herunterladenDas Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten von Silke Kayadelen, Heiner Romberg DocDas Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten von Silke Kayadelen, Heiner Romberg MobipocketDas Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch: Über 100 neue Rezepte – Erfolgsgeschichten – häufige Fragen und Antworten von Silke Kayadelen, Heiner Romberg EPub