



Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer

Patric Heizmann

Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer Patric Heizmann

Diätfrei für immer
Broschiertes Buch
Ab jetzt diätfrei

Schlank an einem Tag - soll das ein Witz sein? Keineswegs. Patric Heizmann weiß, wovon er spricht, wenn er kleine Schritte mit großen Erfolgen in Aussicht stellt. Der sanfte Einstieg an nur einem Tag in der Woche ist so etwas wie die Gelinggarantie für eine langfristige Ernährungsumstellung. Am "Schlanktag" heißt das, Essen nach der Ernährungsuhr, mehr Eiweiß, Kohlenhydrate bewusst einsetzen bzw. weglassen, gutes Fett, bewegen mit kurzen Muskeltrainingseinheiten, Stress reduzieren, Esspausen einhalten, Genuss ohne Dauerhungern. Dazu gibt es Anleitungen - vom Einkaufen über Rezepte bis zu Psychotricks. Sünden gibt es nicht mehr. Und das Tempo wählt jeder selbst. Jeder stellt sich aus Patric Heizmanns Programm sein eigenes zusammen - nach dem Motto "Machâs einfach. Iss besser und nicht weniger".

 [Download Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer ...pdf](#)

 [Online lesen Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer Patric Heizmann

192 Seiten

Kurzbeschreibung

Ab jetzt diätfrei

Schlank an einem Tag – soll das ein Witz sein? Keineswegs. Patric Heizmann weiß, wovon er spricht, wenn er kleine Schritte mit großen Erfolgen in Aussicht stellt. Der sanfte Einstieg an nur einem Tag in der Woche ist so etwas wie die Gelinggarantie für eine langfristige Ernährungsumstellung. Am "Schlanktag" heißt das, Essen nach der Ernährungsuhr, mehr Eiweiß, Kohlenhydrate bewusst einsetzen bzw. weglassen, gutes Fett, bewegen mit kurzen Muskeltrainingseinheiten, Stress reduzieren, Esspausen einhalten, Genuss ohne Dauerhungern. Dazu gibt es Anleitungen – vom Einkaufen über Rezepte bis zu Psychotricks. Sünden gibt es nicht mehr. Und das Tempo wählt jeder selbst. Jeder stellt sich aus Patric Heizmanns Programm sein eigenes zusammen – nach dem Motto „Mach’s einfach. Iss besser und nicht weniger“.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Patric Heizmann, Jahrgang 1974, weiß aus jahrelanger Erfahrung als Fitness- und Ernährungsexperte, was Menschen brauchen, die ihr Gewicht im Griff behalten möchten. Mit seinem ersten Programm "Ich bin dann mal schlank" hat er sich bereits 2010 als "Reiseleiter durch den Ernährungsdschungel" einen Namen gemacht: Millionen Leser und Zuschauer begeistern sich für seine Bücher und die aktuelle Bühnenshow "Essen erlaubt!". Mit "Schlank an einem Tag" setzt er neue Akzente und bringt seine Ernährungsformel gekonnt auf den Punkt. Patric Heizmann ist Diplom-Sportmanager und lebt in Freiburg.

Download and Read Online Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer Patric Heizmann #CNWMUD8KBA3

Lesen Sie Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer von Patric Heizmann für online ebook Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer von Patric Heizmann 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 Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer von Patric Heizmann Bücher online zu lesen. Online Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer von Patric Heizmann ebook PDF herunterladen Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer von Patric Heizmann Doc Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer von Patric Heizmann Mobipocket Schlank an einem Tag: Diätfrei für immer von Patric Heizmann EPub