

Schlank Satt Mit Der Kraft Der Hormone Einfach Ab

Recognizing the habit ways to acquire this books **Schlank Satt Mit Der Kraft Der Hormone Einfach Ab** is additionally useful. You have remained in right site to start getting this info. acquire the Schlank Satt Mit Der Kraft Der Hormone Einfach Ab belong to that we present here and check out the link.

You could purchase lead Schlank Satt Mit Der Kraft Der Hormone Einfach Ab or get it as soon as feasible. You could quickly download this Schlank Satt Mit Der Kraft Der Hormone Einfach Ab after getting deal. So, when you require the book swiftly, you can straight acquire it. Its so agreed easy and for that reason fats, isnt it? You have to favor to in this tune

Schlank Satt Mit Der Kraft Der Hormone Einfach Ab

Downloaded from jonianfriendstv.org by guest

TOMMY RODRIGO

Ich bin dann mal schlank neobooks

Gesundheit! Das große Lexikon von Professor Bankhofer Hier bekommen Bankhofer-Fans eine umfangreiche Zusammenstellung seiner ganz persönlichen bzw. besten Tipps. Auf 400 Seiten und in zahlreichen Fotos zeigt und erklärt der Gesundheitspapst, wie man ein gesundes Leben führen kann ohne sich zu kasteien. Einfach muss es sein und Spaß muss es machen – das ist seine erfolgreiche Devise. Prof. Hademar Bankhofer, international anerkannter Medizjournalist auf dem Sektor Naturheilweisen, ist durch seine zahlreichen TV-Auftritte, Kolumnen und seine Bücher (z.B. "Der kleine Bankhofer", Südwest Verlag) einem großen Publikum bekannt. Schwierige medizinische Probleme kann er wunderbar erklären. Dank seiner engen Zusammenarbeit mit medizinischen Koryphäen ist er stets auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft und genießt so Anerkennung nicht nur bei einem breiten Publikum, sondern auch in ärztlichen Fachkreisen.

Geschichte des Konsums Draksal Fachverlag

Fitness muss nicht kompliziert sein. Die wesentlichen Prinzipien sind simpel, praktisch und intuitiv verständlich. Wer sie kennt und in sein Leben integriert, wird fit – und behält den Kopf frei. In diesem Buch erklärt der Personal Trainer und mehrfache Buchautor Christian Zippel, wie jeder Training, Aktivität und Ernährung spielerisch in seinen Alltag integrieren und mit minimalem Aufwand das Beste aus sich herausholen kann. Er erläutert, welche Trainingsprinzipien die größte Hebelwirkung auf die persönliche Fitness haben, wie man ohne Training mehr Kalorien verbrennt, warum das Pareto-Prinzip – 20 Prozent Aufwand für 80 Prozent Ertrag – auch im Sport funktioniert, eine Morgenroutine für einen kraftvollen Start in den Tag sorgt und Intervalltraining besser ist als klassisches Cardiotraining. Ergänzt wird dieser außergewöhnliche Fitnessratgeber durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, ein Training an Ringen sowie Hilfen zur eigenen Trainingsplanung. Überarbeitete, erweiterte und farbige Ausgabe des Titels "80/20-Fitness. Wenig investieren, viel erreichen"

Der 12-Wochen-Power-Plan Georg Thieme Verlag

Geld sparen leicht gemachtÜberall im Leben verstecken sich unnötige Geldfallen, ganz gleich, ob im Haushalt, beim Einkaufen oder in der Freizeit. Mithilfe dieses Ratgebers werden sie schnell erkannt und klug umschifft. Sie bekommen über 170 praktische Spartipps, wie Sie ohne viel Aufwand überall in Ihrem Alltag sparen können. Lernen Sie außerdem, wie ein reicher Mensch zu denken, und überarbeiten Sie Ihre bisherige Einstellung zum Geld.Aber Geld sparen ist anstrengend?Das war gestern. Durch zahlreiche Vorschläge und einige inspirierende Geldspar-Challenges sparen Sie mit System. So macht das Sparen Spaß und Sie bleiben motiviert. Probieren Sie es aus!Diesen Geld-Spar-Ratgeber sollten Sie lesen, wenn:Sie ohne viel Stress am Ende des Monats mehr von Ihrem hart erarbeiteten Geld übrig haben möchten.Sie leicht umsetzbare Tipps lieben.Sie jung sind, und möchten gleich von Anfang an den großen und kleinen Geldstolpersteinen aus dem Weg gehen.Fangen Sie noch heute an, Ihre ersten 100 Euro clever zu sparen und klicken Sie auf den Button "Kaufen". In wenigen Minuten werden Sie die Investition in diesen "Geld-Anhäufens-Ratgeber" wieder drin haben.

Stimmen des Waldes in kleinen Gesängen, in Fabeln, Märchen, Worten und Klängen,

Stimmen des Feldes, Stimmen der Luft, Farben und Liedchen, Töne und Duft Georg Thieme Verlag

"Ein Tagebuch ist etwas Intimes. Es enthält die tiefsten Gedanken und Abgründe einer Person." So beginnt die Geschichte eines unsterblichen Lebens. Eines Lebens, welches von schweren Schicksalsschlägen gezeichnet ist. Das Leben des Vampirs Phoenix Maletta.

Suppen-Detox - Das Kochbuch bewusst-sein21

Fällt es Ihnen schwer, abzunehmen oder Ihr Körpergewicht zu halten? Das muss nicht an mangelnder Disziplin liegen, sondern kann seine Ursache auch im Hormonsystem haben. Die weltweit bekannte und beliebte Fitnesstrainerin und Gesundheitsexpertin Jillian Michaels war selbst von diesem Problem betroffen – bis sie herausfand, dass sie über Jahre hinweg unbeabsichtigt ihr Hormonsystem überreizt hat. Nachdem sie ihren eigenen Stoffwechsel in den Griff bekommen hat, entschloss sie sich, ihr Wissen mit ihren Millionen Fans zu teilen. Michaels erklärt einfach und anschaulich, welche Hormone fürs Abnehmen wichtig sind – HFG, Testosteron, DHEA, Insulin, Cortisol und Östrogen. Sie zeigt Ihnen, welche Lebensmittel, die das Hormongleichgewicht ungünstig beeinflussen, Sie aus Ihrer Ernährung streichen und durch Lebensmittel ersetzen sollten, die die Fettverbrennung unterstützen. Die schnellen und einfachen Rezepte im Buch unterstützen Sie dabei. So gelingt es Ihnen endlich, erfolgreich abzunehmen! Außerdem bietet das Buch Einkaufslisten, Übersichten über empfehlenswerte Lebensmittel, Tipps für Restaurantbesuche und Essen unterwegs sowie Mini-Programme speziell für Frauen mit PMS, Menopause, PCO-Syndrom oder Wechseljahresbeschwerden oder für Menschen mit metabolischem Syndrom.

Schlankness dotbooks

Der Gesundheitstrend frisch aus New York: Souping. Suppen versorgen unseren Körper mit Unmengen an Vitaminen und Nährstoffen. Sie helfen beim Abnehmen und können als Grundlage für einen weiteren Trend dienen: Detox. Suppen entgiften auf vitaminreiche und gesunde Weise. Sie sind nährstoffreich, machen satt und passen zu jedem Lebensstil. Nicole Centenos Suppenküche in Brooklyn ist Kult. Ihre einfach nachzukochenden besten Rezepte und zahlreiche Souping-Tipps finden sich in diesem Buch.

The Body Secret Riva Verlag

Wieso mögen wir, was wir essen? Wer läßt was auf seinen Teller und aus welchem Grund? Wie bildet und verändert sich Geschmack im Lebenslauf und welche Rolle spielen Lebensabschnitte in der Ernährungssozialisation? - Das sind Fragen, auf die Simon Reitmeier Antworten sucht. Auch der Zeitgeist der Ernährung wird hinterfragt: Ist der gute und nachhaltige Genuss eine moralische Wende in der Ernährungskultur oder doch nur Distinktionsmittel einer privilegierten Elite? Das Buch spricht nicht nur Akademiker an, sondern jeden, der ein Interesse daran hat, den Themenkomplex Ernährung zu durchleuchten und besser zu verstehen.

Die Sirtuin-Diät - Jung und schlank mit Genuss Münster Verlag

"von fett zum Sixpack in Rekordzeit" Was als kleine Wette unter Kollegen begann, hat mittlerweile für weltweite Aufmerksamkeit gesorgt. Erichs sensationelle Körpertransformationsvideos haben innerhalb kürzester Zeit zu sechsstelligen Gesamtaufzählungen auf YouTube geführt und auch zu zahlreichen, teils heftig-kontroversen Diskussionen. +++ Vor drei Jahren entwickelte der diplomierte Sportlehrer sein revolutionäres, ganzheitliches Körperprogramm. Ein Programm, bei dem Erich

moderne Theorien mit jahrhundertalten Weisheiten verknüpft. Ein Programm, das neuartige, sanfte Wege geht. Ein Programm, das mittlerweile unzähligen Menschen geholfen hat, ihre Ziele zu erreichen. Und zwar auf harmonische Weise; ohne ständigen Kampf; ohne teure Geräte. +++ In seinem Werk 'The Body Secret' erklärt Erich das Geheimnis seines Erfolges und wie viel faszinierendes Backgroundwissen dahintersteckt.

Denk Dich Schlank BoD - Books on Demand

Endgültig Schluss mit Diät und dem Jo-Jo Effekt entkommen! Mit Mentaltechniken, Selbstfürsorge, einfachen Übungen und praktischen, alltagstauglichen Strategien zum Wunschgewicht. Du willst endlich wieder mit Freude essen UND dabei erfolgreich abnehmen? Mehr Lebensqualität gewinnen, weil du nicht mehr ständig an Essen und Gewicht denkst? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich!In diesem Ratgeber erfährst du*Warum die meisten Diäten dick statt schlank machen*Wie unser Denken und unsere Gefühle das Gewicht bestimmen und wie du sie veränderst, um dein Wunschgewicht zu erreichen*Wie du schlankmachende Gewohnheiten entwickelst*Wie du deine (Abnehm-) Ziele erfolgreich umsetzt *Wie du Hürden beim Abnehmen überwindest*Praktische Strategien für den Alltag

LebensAder neobooks

Nehmen Sie ohne Hungern schnell abIn diesem Buch erfahren Sie, wie Sie ohne Diät und ohne zu hungern schnell abnehmen. Sie erfahren, warum wir überhaupt zunehmen, wie Sie Ihr Traumgewicht definieren und Ihre Fortschritte messbar machen. Es enthält 5 einfache Regeln. Wenn Sie diese befolgen, ist Ihr Erfolg garantiert. Der optimale Weg für alle, die ein paar Kilo verlieren wollenEs enthält alles, was Sie zum Slow Carb Lifestyle wissen müssen und wie Sie die Umstellung meistern. Zusätzlich enthält es einfache Gerichte und Rezepte hierzu. Schliesslich hält es die Geheimwaffe gegen Fett bereit: Das Vitality-Pack. Das ist eine Kombination von Nahrungsergänzungsmitteln, deren Wirksamkeit praktisch erprobt und in zahlreichen Studien erwiesen ist.Sie werden dieses Buch lieben, denn es zeigt Ihnen, wie es wirklich funktioniert. Es enthält das einfache Geheimrezept, das auch viele Stars und Models befolgen, um Ihre Traumfigur zu erreichen und beizubehalten. WIE ABNEHMEN ? ERFOLGSSTRATEGIE UND SLOW CARB LIFESTYLE zeigt Ihnen genau das: - Wie Sie sich mental auf Ihren neuen schlanken Körper einstellen, - sich immer satt essen können, - auf nichts endgültig verzichten, - Ihre Traumfigur erreichen, - den Jojo-Effekt ausschalten, - die richtigen Nahrungsergänzungsmittel einnehmen und - sich dabei gesund, vital und fit fühlen.Slow Carb ist die logische Folge aktueller wissenschaftlicher Untersuchungen. Dieses Buch raumt gnadenlos mit den Ammenmärchen der Ernährungsberater auf. Es ist über Jahre erfolgreich in der Praxis getestet. Die einhellige Meinung aller, die es ausprobiert haben: Es ist mir niemals leichter gefallen abzunehmen!"Einer der Gründe hierfür ist, dass Essen nicht das Problem ist. Wenn Sie mit diesem System abnehmen, können Sie sich nämlich immer satt essen und das ohne Kalorien zu zahlen.Sie werden nicht nur schlank im Schlaf, sondern erleben einen völlig neuen Lifestyle, der sie fit macht und Ihnen die Power, Kraft und Energie gibt, die Sie sich schon immer gewünscht

Der Figurmacher Löwenzahn Verlag

Kraft aus der Knochenbrühe Koch Dir ein Huhn aus – diesen Rat kennt wohl jeder, der schon mal auf der Suche nach einem alten Hausmittel gegen Erkältungen war. Aber auch die klassische Rinder-Knochenbrühe und andere Brühen z.B. aus Wild oder Fisch sind wahre Wunderelixiere. Und mit der selbstgekochten Gemüsebrühe kommen die Vegetarier ebenfalls auf ihre Kosten. Paleo-Fans, Clean Eater und Promis schwören auf die neue Supersuppe. Dabei ist die Idee gar nicht so neu, denn seit Urzeiten ist die Brühe in vielen Kulturen mehr als ein Lebensmittel. Die enthaltenen Aminosäuren und Mineralstoffe sind gut für Gelenke, Darm und Immunsystem. Die Low-Carb-Brühe macht schlank und trotzdem satt. Und das Kollagen schlägt Falten in die Flucht. Claudia Lenz erklärt in diesem kompakten Ratgeber alles Wichtige über diese Nährstoffbombe und zeigt, wie man die verschiedenen Basisbrühen richtig zubereitet und raffiniert aufpeppen kann.

Kau Dich gesund! Verlag Herder GmbH

Es war ihr, als verwandle sich ihre Hand in einen Lichtstrahl, der in den Sterbenden eindrang und ihm Kraft und Hoffnung einflößte. Es war ein wunderbar befriedigendes Gefühl. Jubel breitete sich in ihr aus. Russland, Ende des 19. Jahrhunderts: Die schöne Jüdin Sarah spürt in sich eine starke mystische Kraft. Mit ihren Händen kann sie Leiden mildern. Aber in einer Zeit religiöser Verblendung wird ihre Heilkunst als Hexerei angeprangert. Bei einem Pogrom kann sie dem Mob nur mit Hilfe des russischen Unteroffiziers Gregor Nikolajewitsch entkommen. Doch hinter seiner Hilfe steckt Berechnung: Er will ihre besonderen Fähigkeiten für seine Zwecke missbrauchen ... Die wechselvolle Geschichte des jüdischen Mädchens Sarah, erzählt vor dem farbenprächtigen Gemälde des zaristischen Russland. Jetzt als eBook: „Die Handheilerin“ von Andreas Liebert. dotbooks - der eBook-Verlag.

Der LOGI-Muskelcoach Südwest Verlag

Das neue Buch des Bestsellerautors Norbert Treutwein räumt auf mit Fettlügen wie »Dicke Menschen werden krank und sterben früher«, »Die Cholesterinaufnahme über das Essen soll so tief wie möglich gesenkt werden« oder »Esst so viel ungesättigte Fettsäuren wie nur möglich!«. Zu diesen und vielen weiteren Märchen rund um das hochbrisante Thema Fett wird Norbert Treutwein die Wahrheit erzählen. Dies Buch ist ein Plädoyer für eine vernünftige, genussreiche, gesunde Ernährung und natürlich auch Lebensweise. Der Autor zeigt Wege durch den Dschungel der Verunsicherung, in dem falsche Ratschläge für gesunde Ernährung nur so wuchern. Er plädiert für eine Ernährung die von allem etwas gestattet, das richtige Maß hält und durch Sport und Bewegung begleitet wird.

Schlank im Schlaf Südwest Verlag

AKTION ENDET IN KÜRZE: Nur Jetzt statt 7,95€ für unschlagbare 4,97€!! ACHTUNG: Dieses Buch ist das Ende deiner Suche nach der idealen Diät - und der Beginn deines neuen schlanken Ich's! Willst Du endlich gesünder und im Einklang mit deinem Körper leben? Willst Du endlich das überschüssige Fett loswerden und deine Traumfigur besitzen? Bist Du es auch leid kraftlos und träge im Alltag zu sein? Dann ist die Steinzeiternährung die Lösung! Die Paleo Diät ist keine typische Diät - weshalb man mit ihr auch vollkommen bessere Resultate erzielt, als mit irgendwelchen anderen Diäten! Die Paleo ist so designt, dass sie vollständig im Einklang mit der Natur des Menschen steht. Und die Natur des Menschen sieht so auch: Kraftvoll, Energiegeladen und Schlank! Die traurige Wahrheit ist: Die Industrialisierung hat die Menschen dick und krank gemacht. Immer mehr Menschen leiden an Fettleibigkeit und schweren Zuckerkrankheiten wie Diabetes Typ 2 oder Alzheimer. Die Ausbreitung dieser Krankheiten werden in den nächsten 30 Jahren erschreckende Ausmaße annehmen ..! Doch es gibt einen Ausweg. Es gibt eine Ernährungsweise, die uns sowohl gesund als auch schlank macht. Und das ohne zu Hungern oder stundenlang Sport

jeden Tag. Der Schlüssel zur Traumfigur besteht im richtigen Wissen..! Die Prinzipien der Paleo Diät sind leicht zu verstehen und können sofort umgesetzt werden - auch ihre Resultate werden sich schon nach sehr kurzer Zeit einstellen! Das Wissen in diesem Buch ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet - egal ob du nur 2 oder 20 Kg verlieren willst! Bist Du bereit die geheimen Strategien der Hormonaktivierung zu erfahren? Bei erfolgreicher Umsetzung erwartet dich: * Rapider Fettverlust - selbst ohne Sport * Schutz vor Zuckerkrankheiten, wie Diabetes oder Alzheimer * Schneller Stoffwechsel dank Hormonaktivierung * tieferer & erholsamerer Schlaf * Mehr Energie und Kraft im Alltag - auch ohne Kaffee und Koffein! * Hoher Schutz für Gehirn und Herz! * und noch VIELES mehr ...! Worauf wartest Du also noch? Die Gesundheit ist das wertvollste, was wir Menschen besitzen. Wenn du wirklich Fett verlieren willst, dich jünger & vitaler fühlen willst, drastisch mehr Kraft für dich und deine Familie haben willst, fokussierter und besser arbeiten willst - dann ist es jetzt an der Zeit zu handeln! Sichere Dir jetzt dein Exemplar und starte sofort in Dein neues Leben! Sebastian

Bluthochdruck bei Frauen: was Ihnen jetzt hilft BoD - Books on Demand

Wie ist es möglich, abzunehmen und schlank zu bleiben, wenn man zuvor jahrelang nur zugelegt hat und einen die schlechten Gewohnheiten fest im Griff haben? Kein anderer kennt die Antwort so gut wie der Gesundheitsexperte Bob Greene, der im diätgeplagten Amerika als Spezialist für "schwierige Fälle" gilt. Nicht wenige seiner Klienten, zu denen auch die TV-Moderatorin Oprah Winfrey zählt, haben mit seiner Hilfe über 70 Kilogramm abgespeckt. Greenes 12-Wochen-Power-Programm beruht auf fünf einfachen Essensregeln sowie einem Trainingsplan, der laufend an den eigenen Fitnesszustand angepasst wird. Dabei zeigt sich Bob Greene als großartiger Motivator, der wie ein Personal Trainer hilft, all die körperlichen und emotionalen Hürden zu überwinden, die einem langfristigen Diäterfolg im Weg stehen. Schließlich geht es nicht nur darum, überflüssige Pfunde loszuwerden, sondern auch, Selbstbewusstsein aufzubauen und das Leben insgesamt zum Besseren zu wenden. So enthält dieser umfassende Ratgeber neben Ernährungsempfehlungen und einem gebilderten Fitnessstil auch zahlreiche Fallgeschichten aus dem wahren Leben, die Mut machen, seinen Lebensstil grundlegend zu ändern.

Was die Seele satt macht Georg Thieme Verlag

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum diese neue Diät, auf die alle schwören und die bei Ihrer Freundin auch ganz toll funktioniert hat, bei Ihnen nicht anschlägt? Bestimmt ist Ihnen auch bereits aufgefallen, dass manche Frauen nur am Bauch oder nur am Po zunehmen und andere gleichmäßig am ganzen Körper. Andreas Scholz, Figurmacher und Ernährungswissenschaftler, erläutert kompetent und unterhaltsam die von ihm entwickelten Körpertypen und präsentiert speziell abgestimmte Trainingsprogramme, Ernährungspläne, Straffungshelfer und Fettverbrenner - und zusätzlich ein effektives Superfettverbrennungs- und ein Poliftingprogramm für alle. Doch der wichtigste Erfolgsfaktor ist Ihre Motivation. Nina Smith zeigt Ihnen die besten Tipps und Tricks und entfacht ein wahres Feuer der Begeisterung für Ihren neuen Körper. Nutzen auch Sie die Kraft der Muskulatur, straffen Sie Ihren Körper von innen und werden auch Sie knackig statt klapprig!

HET - Hocheffizient trainieren Riva Verlag

Wie oft haben Sie sich schon mit den besten Vorsätzen an ein neues Fitnessprogramm gewagt oder eine Diät begonnen und sind nur allzu bald an den eigenen Erwartungen gescheitert? In diesem

ungewöhnlichen und überzeugenden Ratgeber beweist Christian Zippel, dass überdurchschnittliche Fitness KEINEN überdurchschnittlichen Aufwand verlangt. Bereits 20 Prozent Einsatz bringen 80 Prozent Erfolg - wenn Sie es richtig angehen. So können Sie Ihr Leben genießen UND fit sein. Dabei kommt es lediglich darauf an, dass Sie die Bilanz Ihres eigenen Fitnesskontos im positiven Bereich halten. Dafür genügen zweimal 20 Minuten Training pro Woche und einige Optimierungen im Alltag. Ob zu Hause, im Park oder sogar auf dem Spielplatz - die in diesem Buch vorgestellten Übungen mit dem eigenen Körpergewicht können Sie überall durchführen. Weitere Übungen mit Turnringen erlauben Ihnen ein Training auf höchstem Niveau, und die Kombination mit zahlreichen Möglichkeiten des Intervalltrainings machen 80/20-Fitness perfekt. Wenn Sie sich dann noch an ein paar simple Grundregeln halten, was Ihre Ernährung betrifft, können Sie getrost aufs Kalorienzählen verzichten und auch mal so richtig schlemmen. Ohne Energie geht schließlich nichts.

Grüne Smoothies BookRix

Mit leicht verständlichen Texten und auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zeigt der Autor Tipps & Tricks auf, wie man gesünder dem Alter entgegen treten kann. Unser Körper, insbesondere das Blut, sowie auch unsere Lebensweisen werden aus vielen Perspektiven beleuchtet, teilweise auch philosophisch hinterfragt. Wenn wir wissen, was Leib und Seele zusammenhält und wie sich das Energierad des Menschen dreht, werden wir achtsam und dankbar sein sowie staunen, was die Natur uns auf unserem Weg mitgegeben hat. Machen wir etwas daraus!

Schlank & satt mit der Kraft der Hormone Südwest Verlag

Hardcover. Koalitionsvertrag zwischen SPD, Bündnis 90/Die Grünen und FDP. 20. Legislaturperiode (2021 bis 2025). Sowie die Bundestagswahlprogramme der drei Parteien zum Vergleich.

Stimmen des Waldes etc. von Karl von Holtei Riva Verlag

DIE BESTEN SAISONALEN GENUSSREZEPTE, DIE AUCH IHRER FIGUR GUT TUN! Heidi Huber weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht nur für eine gute Figur, sondern vor allem auch für Körper, Geist und Seele ist. Der Weg zum Erfolg liegt dabei im Rhythmus der Jahreszeiten und in den frischen, saisonalen Produkten. In ihrem Buch geht es vor allem um die Freude am Essen und den bewussten Genuss ohne Reue und schlechtes Gewissen, strikte Ernährungsregeln und Verbote gibt es nicht. Heidi Hubers Rezepte sind vielfach erprobt, einfach und schmackhaft und helfen Ihnen, das persönliche Wohlfühlgewicht auf gesunde Weise zu erreichen, ohne danach gleich wieder zuzunehmen. - viele hilfreiche Informationen für eine langfristige Ernährungsumstellung - alltagstaugliche Rezepte - Wissenswertes über Obst und Gemüse - Gliederung nach Jahreszeiten - Kochen mit gesunden, saisonalen Produkten - mit Bewegungs- und Motivationstipps - viele Tipps wie z.B. richtige Portionsgrößen oder Mittagessen für Berufstätige - liebevoll bebildert Spüren Sie die positiven Folgen der jahreszeitlichen Ernährung in Ihrem Leben, achten Sie bewusster darauf, was die Natur gerade bietet, und nehmen Sie weitgehend natürliche Nahrungsmittel zu sich. Im Frühling bieten sich Bärlauch, Spinat, Rhabarber und Co. an, im Sommer besonders die knackfrischen Salate in allen Variationen, im Herbst Kürbis, Äpfel, Birnen und weitere regionale Spezialitäten und im Winter z.B. wärmendes Kohlgemüse. Alles nach Plan! Dieses Buch liefert Ihnen keine klare Anleitung, was Sie wann essen dürfen, wie viel Bewegung die Abnahme unterstützt und welche Gewichtsabnahme Sie erwarten können. Sie bekommen etwas Besseres: einen eigenen Plan, der stimmig ist, Ihren Bedürfnissen entspricht und der Sie auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht begleitet.