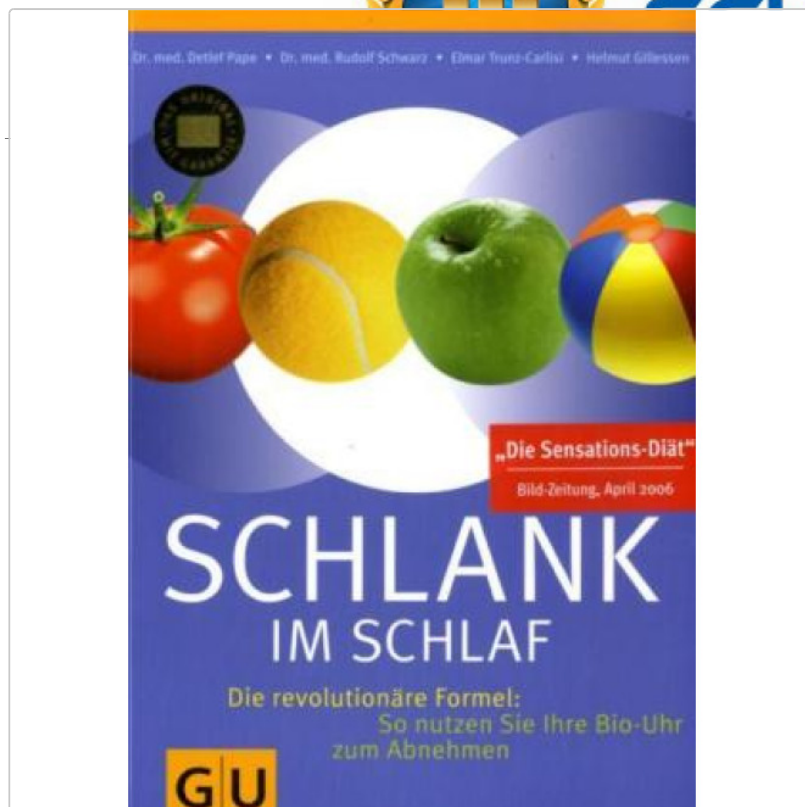


Schlank im Schlaf

Art-Nr.: 100014



22,13EUR

Inkl. 19% USt. zzgl. 6,00EUR DHL-Versand

Innerhalb von 24 Stunden versandfertig

Elmar Trunz-Carlisi, Dr. med. Detlef Pape, Dr. med. Rudolf Schwarz, Helmut Gillesen

Schlank im Schlaf

Kurzbeschreibung:

So wird und bleibt der Traum vom schlanken, gesunden Körper wahr - essen und bewegen nach der Bio-Uhr ist der (wissenschaftliche) Schlüssel dafür.

Der Schlaf ist die längste Fettverbrennungsphase am Tag. Lernen Sie, diese effektiv für sich zu nutzen. Entscheidend ist, den Körper morgens, mittags und abends jeweils mit dem richtigen Nährstoff-Mix zu versorgen, damit er das bekommt, was er gemäß seinem Biorhythmus optimal verwerten kann. Am Tag sind vor allem Kohlenhydrate als Energiequelle wichtig, um leistungsfähig zu sein. Die Nacht nutzt der Körper zur Erholung und für Reparaturen - eine eiweißreiche Mahlzeit sorgt dafür, dass die Energie dafür aus den Fettzellen kommt. Wer also das Richtige zum richtigen Zeitpunkt isst, macht bald nicht nur im Traum eine gute Figur! Das Buch erklärt, wie man den Einfluss des "Dickmacherhormons" Insulin hemmt und die Schlankmacher-Hormone gezielt aktiviert. Interessante Vorgänge, die sich Tag für Tag im Körper abspielen, werden veranschaulicht. Sattmacher-Rezepte werden ideal kombiniert mit Kraft- und Ausdauertraining für optimale Fettverbrennung.

192 Seiten

Klappenbroschur



SCHLAF-LADEN
Innovative Lösungen gegen
Schnarchen & Zähneknirschen
