

Schlank im Schlaf

Art-Nr.: 100016

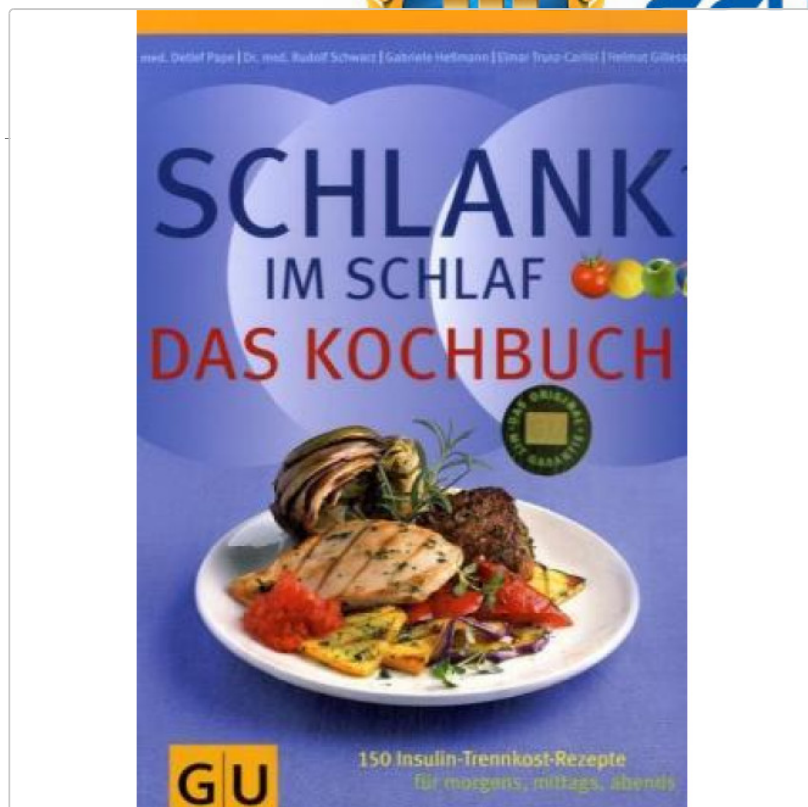


SCHLAF-LADEN

16,57EUR

Inkl. 19% USt. zzgl. 6,90EUR DHL-Versand

Innerhalb von 24 Stunden versandfertig



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

Schlank im Schlaf - Das Kochbuch

Kurzbeschreibung:

Köstliche neue Rezepte zum Abnehmen mit dem Biorhythmus und Mental-Tipps zum Durchhalten. Die ideale Ergänzung zum Basis-Titel und Power Plan für alle, die nach dem Schlank-im-Schlaf-Prinzip leben.

Sie leben nach diesem Prinzip und suchen neue Rezepte für diese Ernährungsform? Das Schlank-im-Schlaf-Kochbuch hat sie: Rezepte mit dem perfekten Nährstoffmix, zum gesunden und einfachen Abnehmen. Wir erklären das Wichtigste ganz einfach und in aller Kürze: warum es funktioniert, was zu beachten ist und wie Sie sich langfristig damit ernähren. Und dann geht's auch gleich los mit über 150 neuen, pfiffigen Rezepten. Egal ob Sie berufstätig sind, wenig Zeit zum Kochen haben, oder die gesamte Familie zum Schlemmen am Tisch sitzt. Beginnen Sie den Morgen mit einem Kokos-Kiwi-Müsli oder einem knusprigen Brötchen mit leckerer Tomaten-Basilikum-Creme. Starten Sie gesund und abwechslungsreich in den Tag und kombinieren Sie selbst. Mittags haben Sie wieder freie Wahl bei Sandwiches und Salaten zum Mitnehmen. Und wer Zeit und Lust zum Kochen hat, kommt ebenfalls auf seine Kosten, denn von Suppen über Eintöpfe bis hin zu Nudel-, Fleisch- und Fischgerichten, ist für jeden etwas dabei. Und auch abends dürfen Sie schlemmen. Wie wär's mit Rotbarsch auf Sellerie-Basilikum-Püree oder einem Rindergulasch mit Artischocken? Und als Extra: Tipps, wie Sie für Partner oder Familie das Gericht schnell und ohne großen Aufwand in "Normalkost" verwandeln können.

Produktinformation

144 Seiten

Format 23,5 x 17,0 cm

Klappenbroschur

ISBN 9783833807657



SCHLAF-LADEN
Innovative Lösungen gegen
Schnarchen & Zähneknirschen