Schlan

Art-Nr.: 10001!



16,57EUR

inkl. 19% USt. zzgl. 5,90EUR DHL-Versand

Innerhalb von 24 Stunden versandfertig

Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Dr. med. Detlef Pape, Dr. med. Rudolf Schwarz, Helmut Gillessen
Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan

Kurzbeschreibung:

Aktivieren Sie Ihre "Schlankmacher-Hormone". Der Power-Plan macht Ihnen den Einstieg in das Erfolgsprinzip ganz leicht.

Durch geschicktes Zusammenstellen von Mahlzeiten und Bewegungs-Einheiten nach der Bio-Uhr lässt sich nicht nur tags, sondern sogar nachts im Schlaf etwas für die schlanke Linie tun. Der Power-Plan ist ein zuverlässiger, praktischer Begleiter für 4 Wochen und macht den Einstieg in die erfolgreiche "Schlank-im-Schlaf"-Methode sensationell einfach. Tag für Tag bieten Sattmacher-Rezepte für morgens, mittags und abends den richtigen Nährstoff-Mix. Unter der Rubrik "Motto des Tages" werden Aspekte des Konzeptes aufgegriffen und vertieft. Ideal ergänzt wird das Ganze durch eine Kombination aus Muskelaufbau-Training, das auch intensivere Varianten für Fortgeschrittene und kleine Tests bereithält. So aktivieren Sie gezielt Ihre Schlankmacher-Hormone und hemmen das "Dickmacher-Hormon" Insulin.

120 Seiten
Format 21,0 x 21,0 cm
Softcover

ISBN 9783833[illegible]

SCHLAF-LADEN
Innovative Lösungen gegen Schnarchen & Zähneknirschen
www.schnarchen-infos.de

Produktinformation