



Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40



Download



Online Lesen

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

Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40

Antonie Danz

Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40 Antonie Danz

 [Download Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ...pdf](#)

 [Online lesen Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte fü ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40 **Antonie Danz**

136 Seiten

Kurzbeschreibung

Kalorienzählen? Ohne mich!

Früher oder später erlebt es beinahe jede: Hier zwickt die Jeans, da sitzt ein fieses Röllchen, beim Blick in den Spiegel sind wir not amused. Ab Mitte 40 scheint das Gewicht zu machen, was es will. Diätversuche prallen ab, Sportbemühungen bringen nur überschaubare Erfolge, oft fühlen wir uns müde und kraftlos. Was also tun? Diäten gibt es viele - aber gerade in der Lebensmitte ist es damit nicht getan. Unser Körper entwickelt nun spezielle Bedürfnisse, Verdauungsprozesse verändern sich.

5 Elemente, 110 Rezepte - eine Wohlfühlfigur

Antonie Danz erklärt, was in unserem Körper passiert und wie wir unsere Ernährung gezielt darauf abstimmen: ohne Kalorienzählen und Verzicht, dafür mit Genuss am Essen! Auf Basis der östlichen 5-Elemente-Lehre entspannt und gesättigt durch den Tag. Mit der richtigen Auswahl und Zubereitungsweise von Lebensmitteln stärken Sie Ihre Körpermitte und kurbeln die Gewichtsabnahme an!

Dr. Antonie Danz ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie arbeitet u.a. als Lehrbeauftragte an der Universität Köln zum Thema Ernährung und Alter, für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und als Ernährungs-Coach in einer großen Frauenarztpraxis in Köln. Bei TRIAS ist von ihr erschienen:

"Alles wird schwer - ich nicht." Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Antonie Danz ist Ernährungswissenschaftlerin. Sie arbeitet u.a. als Lehrbeauftragte an der Universität Köln zum Thema Ernährung und Alter, für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und als Ernährungs-Coach in einer großen Frauenarztpraxis in Köln. Bei TRIAS ist von ihr erschienen:

"Alles wird schwer - ich nicht."

Download and Read Online Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40
Antonie Danz #3WJXC0UP8TR

Lesen Sie Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40 von Antonie Danz für online ebook
Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40 von Antonie Danz 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 Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40 von Antonie Danz Bücher online zu lesen. Online Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40 von Antonie Danz ebook PDF herunterladen Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40 von Antonie Danz Doc Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40 von Antonie Danz Mobipocket Ich bleib schlank. Das Kochbuch: 110 Rezepte für ein leichtes Leben ab 40 von Antonie Danz EPub