



Fit fürs Leben: Fit for Life

Harvey Diamond

 **Download**

 **Online Lesen**

Fit fürs Leben: Fit for Life Harvey Diamond

Fit fürs Leben: Fit for Life

 [Download Fit fürs Leben: Fit for Life ...pdf](#)

 [Read Online Fit fürs Leben: Fit for Life ...pdf](#)

Fit fürs Leben: Fit for Life

Harvey Diamond

Fit fürs Leben: Fit for Life Harvey Diamond

Fit fürs Leben: Fit for Life

Downloaden und kostenlos lesen Fit fürs Leben: Fit for Life Harvey Diamond

416 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Buch ist für alle, die Probleme haben, eine strenge Diät durchzuhalten. Das Geheimnis der hier vorgestellten Diät ist die Ernährung in der richtigen Zusammensetzung, damit die natürlichen Verdauungszyklen ihre Arbeit leisten können. Denn nach den modernen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen kommt es vor allem darauf an, wann und wie man ißt. "Fit fürs Leben" bietet einen vierwöchigen Gesundheits- und Fitnessplan an, der einfach, sicher und gesund ist. Er garantiert nicht nur, daß man Gewicht verliert, sondern vor allem, daß man das neue Gewicht auch halten kann. Es gibt kein Kalorienzählen, kein Verkleinern der Portionen mehr. Man lernt, wann und in welchen Zusammenstellungen man die Nahrung, die einem schmeckt, essen soll. Das Gewicht reduziert sich automatisch auf natürliche Weise, gefahrlos und dauerhaft.

Klappentext

DER KLASSIKER DER MODERNEN ERNÄHRUNGSPROGRAMME »Fit fürs Leben« bietet einen vierwöchigen Gesundheits- und Fitneßplan an, der einfach, sicher und gesund ist. Er garantiert, daß Sie Gewicht verlieren und Ihr neues Gewicht halten können. Es gibt kein Kalorienzählen, kein Verkleinern der Portionen mehr; wichtig sind allein Zeitpunkt Ihrer Mahlzeit und Zusammenstellung Ihrer Ernährung. Mit »Fit fürs Leben« reduziert sich das Gewicht automatisch und auf natürliche Weise gefahrlos und dauerhaft. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Harvey Diamond ist Direktor der Abteilung für Ernährung der Internationalen Gesundheitssystem in Santa Monica, Kalifornien. Neben seiner Praxis, seinen Vorträgen und Kursen sowie seiner schriftstellerischen Arbeit unterrichtet der Ernährungslehre am "Institut für ganzheitliche Studien" ebenfalls in Santa Monica und gilt als führender Gesundheitsberater in den USA.

Marilyn Diamond ist Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des Instituts für die ernährungsbewußte Hausküche und Ernährungsberaterin für Kinder und Schwangere im "BARAKA- Gesundheitszentrum", beides in Santa Monica. Sie tritt regelmäßig in Fernsehsendungen mit Naturkostvorführungen auf.

Download and Read Online Fit fürs Leben: Fit for Life Harvey Diamond #NFS358RPVEY

Lesen Sie Fit fürs Leben: Fit for Life von Harvey Diamond für online ebookFit fürs Leben: Fit for Life von Harvey Diamond 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 Fit fürs Leben: Fit for Life von Harvey Diamond Bücher online zu lesen. Online Fit fürs Leben: Fit for Life von Harvey Diamond ebook PDF herunterladenFit fürs Leben: Fit for Life von Harvey Diamond DocFit fürs Leben: Fit for Life von Harvey Diamond MobipocketFit fürs Leben: Fit for Life von Harvey Diamond EPub