



Esspausen: Besser als jede Diät!

Elke Schulenburg



Download



Online Lesen

Esspausen: Besser als jede Diät! Elke Schulenburg

Besser als jede Diät!

Gebundenes Buch

Die einfachste und unkomplizierteste, billigste und gleichzeitig effektivste Art des Abnehmens sind laut Autorin, die sich jahrelang mit dieser Methode des Abnehmens beschäftigte, Esspausen. Diese Art von Kurzzeitfasten hat sich immer mehr als Jungbrunnen für Körper und Geist herausgestellt.

Ob 3-Stunden-Pausen am Tag oder Fasten für 3 Tage pro Woche - Elke Schulenburg klärt auf über Risiken und Nebenwirkungen, gibt Starthilfe und Tipps für die Anwendung im Alltag. Der Verzicht auf Nahrungsaufnahme lässt den Körper abschalten und die Kilos purzeln!

Vielleicht auch ein Anfang, das oft praktizierte Übermaß in allen Dingen der westlichen Welt herunterzukurbeln.



[Download Esspausen: Besser als jede Diät! ...pdf](#)



[Read Online Esspausen: Besser als jede Diät! ...pdf](#)

Esspausen: Besser als jede Diät!

Elke Schulenburg

Esspausen: Besser als jede Diät! Elke Schulenburg

Besser als jede Diät!

Gebundenes Buch

Die einfachste und unkomplizierteste, billigste und gleichzeitig effektivste Art des Abnehmens sind laut Autorin, die sich jahrelang mit dieser Methode des Abnehmens beschäftigte, Esspausen. Diese Art von Kurzzeitfasten hat sich immer mehr als Jungbrunnen für Körper und Geist herausgestellt.

Ob 3-Stunden-Pausen am Tag oder Fasten für 3 Tage pro Woche - Elke Schulenburg klärt auf über Risiken und Nebenwirkungen, gibt Starthilfe und Tipps für die Anwendung im Alltag. Der Verzicht auf Nahrungsaufnahme lässt den Körper abschalten und die Kilos purzeln!

Vielleicht auch ein Anfang, das oft praktizierte Übermaß in allen Dingen der westlichen Welt herunterzukurbeln.

Downloaden und kostenlos lesen Esspausen: Besser als jede Diät! Elke Schulenburg

120 Seiten

Kurzbeschreibung

Die einfachste und unkomplizierteste, billigste und gleichzeitig effektivste Art des Abnehmens sind laut Autorin, die sich jahrelang mit dieser Methode des Abnehmens beschäftigte, Esspausen. Diese Art von Kurzzeitfasten hat sich immer mehr als Jungbrunnen für Körper und Geist herausgestellt.

Ob 3-Stunden-Pausen am Tag oder Fasten für 3 Tage pro Woche – Elke Schulenburg klärt auf über Risiken und Nebenwirkungen, gibt Starthilfe und Tipps für die Anwendung im Alltag. Der Verzicht auf Nahrungsaufnahme lässt den Körper abschalten und die Kilos purzeln!

Vielleicht auch ein Anfang, das oft praktizierte Übermaß in allen Dingen der westlichen Welt herunterzukurbeln. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Elke Schulenburg ist seit vielen Jahren Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin aus Überzeugung. Ihre besondere Leidenschaft gilt den Themen Ernährung und Essenspausen, da der persönliche Ernährungsstil einen weit größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, als allgemein angenommen wird. Unachtsame Ernährungsgewohnheiten rufen viele der sogenannten Wohlstandserkrankungen ins Leben oder fördern sie, seien es Adipositas, Diabetes oder sogar Depressionen. Gesunde Ernährung gehört deshalb zu Elke Schulenburgs therapeutischem Fundament, um die Gesundheit und Vitalität ihrer Patienten zu erhalten, respektive wiederzugewinnen.

Sie lebt in der Nähe Hamburgs, ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.

Download and Read Online Esspausen: Besser als jede Diät! Elke Schulenburg #Y19R40L5GXU

Lesen Sie Esspausen: Besser als jede Diät! von Elke Schulenburg für online ebook Esspausen: Besser als jede Diät! von Elke Schulenburg 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 Esspausen: Besser als jede Diät! von Elke Schulenburg Bücher online zu lesen. Online Esspausen: Besser als jede Diät! von Elke Schulenburg ebook PDF herunterladen Esspausen: Besser als jede Diät! von Elke Schulenburg Doc Esspausen: Besser als jede Diät! von Elke Schulenburg Mobipocket Esspausen: Besser als jede Diät! von Elke Schulenburg EPub