

(Get free) So kochen Sie sich und Ihren Partner schlank: Warum es gemeinsam leichter geht

So kochen Sie sich und Ihren Partner schlank: Warum es gemeinsam leichter geht

Von Gabriele Brigitte Scheucher
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #889026 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-13Einband:
Taschenbuch128 Seiten | File size: 34.Mb

Von Gabriele Brigitte Scheucher : So kochen Sie sich und Ihren Partner schlank: Warum es gemeinsam leichter geht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised So kochen Sie sich und Ihren Partner schlank: Warum es gemeinsam leichter geht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. endlich einigVon Vala ErichWie und so oft sind wir uns nicht einig. Endlich ein Kochbuch mit vielen Varianten und grosser Auswahl und auch leicht nachzukochen. Es beginnt ja schon beim EINKAUFEN, was soll es sein. Wir haben mit den vielen Anregungenwieder vieles neu gefunden.Ein Buch, welches uns das Essen und die Auswahl viel Freude

macht. Empfehle es auch Ihnen. Sie werden bei dem Buch staunen. Erich G. Vala 2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bewertung des Buches Von Michael Grud Endlich kann ich alles essen was ich will. Ich bin wirklich sehr begeistert von diesem Konzept und werde es mit meinem Partner in der Fastenzeit ausprobieren. Dieses Buch ist wirklich empfehlenswert. 2 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Tipps Von Zsif Die Autorin geht auf das Abnehmen, das in einer Beziehung einige Probleme bringen kann, ein und das ist etwas, was sonst niemand berücksichtigt. Kann den Kauf nur empfehlen.

Kurzbeschreibung Abnehmen im Alleingang kann schwierig sein. Was tun, wenn der Partner beim Abendessen genussvoll ins Schnitzel beißt, während man sich selbst kasteien muss? Da ist der Rückfall in alte Gewohnheiten vorprogrammiert. Gabriele Scheucher ist Ernährungsberaterin und kennt das Dilemma. Sie zeigt in ihrem Ratgeber auf, dass es gemeinsam leichter geht: Mit der Wahl der richtigen Lebensmittel, die einen niedrigen glykämischen Index haben und den Blutzuckerspiegel stabil halten, mit gegenseitiger Motivation und einem sanften Bewegungsprogramm erzielt man schon nach 12 Wochen tolle Erfolge! Aus dem Inhalt: Der Unterschied zwischen Mann und Frau; wie man sich gegenseitig motivieren kann; 12-Wochen-Plan: Beim Sattessen abnehmen; viele einfache Rezepte; Glykämischer-Index-Tabellenber den Autor und weitere Mitwirkende Gabriele Brigitte Scheucher arbeitet als selbstständige Ernährungsberaterin im Raum Wien. Ihre Schwerpunkte sind neben der Montignac-Methode die Ernährung bei Diabetes Typ II, der Sure-Basen-Haushalt sowie die Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen.