



**Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne!**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# **Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne!**

*Claudia Wernig, Stephan Korte*

**Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt.  
Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne!**

Claudia Wernig, Stephan Korte

Low Carb Ernährung. Schnell, effektiv und dauerhaft Körperfett verbrennen

Broschiertes Buch

METABOLE DIÄT - Abnehmen, schlank und fit mit LOW CARB Ernährung.

Weltweit haben Millionen Menschen mit der LOW CARB Ernährung beachtliche Diäterfolge erzielt, Übergewicht abgebaut und ihre Wunschfigur erreicht. Die Metabole Diät hat sich als effektives LOW CARB Ernährungssystem für einen schnellen und dauerhaften Diäterfolg bewährt.

 [Download Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett v ...pdf](#)

 [Online lesen Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne! Claudia Wernig, Stephan Korte**

---

296 Seiten

Pressestimmen

"Als weiteren sehr praxisrelevanten Aspekt darf man nicht vergessen, dass die METABOLE DIÄT keine Extremform unter den vielen empfohlenen Diäten und propagierten Kostformen darstellt. Vielmehr ist die Gestaltung der Ernährung mit einer großen Auswahl an erlaubten Lebensmitteln verbunden. Dadurch lässt sich die METABOLE DIÄT lebenslang beibehalten." (Dr. med. Torsten Albers, Sportmediziner)

"Die METABOLE DIÄT sorgt dafür, dass der Hormonstoffwechsel hinsichtlich Fettabbau und Muskelaufbau bzw. Erhalt optimal unterstützt wird. Dies wird durch die intelligente Kombination der beiden bekannten Diätformen LOW FAT und LOW CARB erreicht." (Andreas Scholz, Dipl. oec. troph., Ernährungswissenschaftler)

"Im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät fällt es mit einer LOW CARB Ernährung deutlich leichter durchzuhalten, da die fehlenden Blutzuckerschwankungen Hungerattacken verhindern und bei niedrigem Insulinspiegel ein besseres Sättigungsgefühl einsetzt. Frauen profitieren besonders von einer eiweißreichen, kohlenhydratreduzierten Diät (wie etwa die METABOLE DIÄT), da das Zusammenspiel von Östrogen, dem weiblichen Geschlechtshormon und Insulin, die Antwort auf hohe Kohlenhydratmengen den Fettabbau besonders begünstigen. Dem Hautbild der Cellulite und den so genannten Problemzonen kann überhaupt nur mit einer stark kohlenhydratreduzierten Diät (und Sport) zu Leibe gerückt werden." (Dr. Martina Herget, Biologin, ehem. Mitarbeiterin Institut für Biochemie und Ernährung Universität Gießen) Kurzbeschreibung Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne!

Die Vorteile der Metabolen Diät sprechen für sich:

- Stoffwechselaktivierung für maximalen Fettabbau – OHNE zu hungern
- Gleichmäßiger Körperfettabbau, besonders an den „Problemzonen“
- Optimaler Muskelaufbau für Sportler OHNE Körperfett zuzulegen
- Große Nahrungsmittelauswahl, sowohl fettarme als auch fettreiche Lebensmittel sind erlaubt
- praktisch unterwegs, bei der Arbeit und in Restaurants umsetzbar
- Diät-Sünden können leicht kompensiert werden
- Dauerhafter Erfolg dank abwechslungsreicher Ernährung

Für die NEUAUFLAGE 2015 wurde der erfolgreiche Bestseller komplett überarbeitet, mit neuen Inhalten und neuem Design. Auf 296 Seiten erfahren Sie alles über die METABOLE DIÄT und wie Sie dieses erfolgreiche Ernährungssystem einfach und praktisch anwenden.

Effektiv und schnell Körperfett verbrennen!

Wenn Sie mit trendigen Blitzdiäten bisher nicht Ihr Wunschgewicht erreicht haben, dann sollten Sie die

METABOLE DIÄT versuchen – das revolutionäre LOW CARB Ernährungssystem! Die METABOLE DIÄT ist ideal für alle die schnell und dauerhaft abnehmen möchten und einen fettfreien, schlanken und gesunden Körper anstreben – OHNE zu hungern!

Dabei ist die METABOLE DIÄT keine kurzfristige Diät, sondern die ideale Diätformel für den modernen Arbeitsmenschen. Sie lässt sich in jeden Tagesablauf integrieren, ob zu Hause, bei der Arbeit, unterwegs oder im Restaurant.

Dauerhafter Erfolg dank abwechslungsreicher Ernährung!

Die meisten Diäten sind langfristig nicht von Erfolg gekrönt, da sie zu kompliziert oder zu eintönig sind. Die METABOLE DIÄT ist keine Diät im herkömmlichen Sinne sondern ein Ernährungssystem das langfristig praktiziert werden kann und dauerhaften Diäterfolg ermöglicht.

Wer sich glutenfrei, laktosefrei oder aufgrund von Nahrungsmittelunverträglichkeiten besonders ernähren muss, für den ist die METABOLE DIÄT genau richtig.

Optimaler Muskelaufbau und maximale Leistungsfähigkeit für Sportler

Erfolgreiche Sportler wissen, dass eine ausgewogene Ernährung über 50% des Trainingserfolges ausmachen kann. Die METABOLE DIÄT eignet sich hervorragend zur Leistungsoptimierung im Sport. Durch sinnvolle Nährstoffkombinationen und ein effektives Timing der Nährstoffzufuhr gelingt es dem Sportler mehr Muskeln aufzubauen und dabei gleichzeitig Körperfett abzubauen.

Mit 86 Rezepten erfolgreich abnehmen

Von einfach und schnell zubereiteten Mahlzeiten bis hin zu kohlenhydratarmen Feinschmecker-Gerichten. Genießen Sie die Vielfalt von Fisch, Fleisch, Geflügel, Eierspeisen, Salaten, Snacks und Kaltgerichten sowie schmackhaften Desserts, Shakes, leckeren LOW CARB Kuchen und Muffins. Die Zubereitung der Gerichte ist einfach und verständlich beschrieben. Alle Rezepte sind mit ausführlichen Nährwertangaben (Kohlenhydrat-, Protein- und Fettanteil, sowie Kalorien) dargestellt.

Praktische Diätpläne

Detaillierte Ernährungspläne – jeweils für 1 Woche – helfen dabei, die Metabole Diät erfolgreich umzusetzen. Die Ernährungspläne sind ideal für alle, die sich bei ihrer Diät gerne an exakte Vorgaben halten. Einfach Diätplan einhalten und abnehmen!

Erfolg mit der Metabolen Diät

Das neue Buch METABOLE DIÄT bietet mehr als nur theoretische Erklärungen. Leckere Rezepte, detaillierte Diätpläne sowie zahlreiche Tipps machen es zu einem wertvollen Ratgeber für die praktische Umsetzung der LOW CARB Ernährung!

Download and Read Online Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne! Claudia Wernig, Stephan Korte #3NWDVVKI85F7

Lesen Sie Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne! von Claudia Wernig, Stephan Korte für online ebook Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne! von Claudia Wernig, Stephan Korte Kostenlose PDF downloaden, 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 Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne! von Claudia Wernig, Stephan Korte Bücher online zu lesen. Online Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne! von Claudia Wernig, Stephan Korte ebook PDF herunterladen Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne! von Claudia Wernig, Stephan Korte Doc Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne! von Claudia Wernig, Stephan Korte Mobipocket Metabole Diät: Effektiv und schnell Körperfett verbrennen! Ohne Hunger, ohne Jo-Jo-Effekt. Dauerhaft abnehmen, schlank und fit werden mit LOW CARB! 86 Rezepte, detaillierte Diätpläne! von Claudia Wernig, Stephan Korte EPub