



Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm

Andrea Stensitzky-Thielemans

Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm Andrea Stensitzky-Thielemans

Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm

Broschiertes Buch

Einfach weil es funktioniert...

Mit dem Idealgewicht ist es so eine Sache. Wir sehen es schon ganz deutlich vor uns, fühlen uns schon beinahe am Ziel - aber der Blick auf die Waage ernüchtert schlagartig...

Probieren Sie es doch einmal mit Almased! Egal, ob Sie wieder in Ihre Lieblingshose hineinpassen oder gleich ein ganz neuer Mensch werden wollen, egal ob es 5 oder 20 kg weniger sein sollen - mit Almased schaffen Sie es garantiert und ohne Jojo-Effekt. Und so funktioniert`s: In der ersten Phase nehmen Sie jeden Tag drei Almased-Shakes aus hochwertigem Eiweiß zu sich. Aber natürlich darf auch gegessen werden: In der zweiten und dritten Phase reduzieren sich die Shakes allmählich und werden mit leckeren Gerichten ergänzt - und die Rezepte dazu finden Sie in diesem Buch. Alle Rezepte sind genau auf die Almased-Diät abgestimmt und gelingen schnell und unkompliziert.

Ihr Rundum-sorglos-Paket für die Diät und danach!

- Let it shake: Auch bei Shakes gilt: Abwechslung macht Spaß! Ob mit Gewürzen, fruchtig oder süß - hier gibt es Tipps, wie sich die "puren" Shakes in kurzer Zeit aufpeppen und abwandeln lassen.

- Über 130 schnelle und einfache Rezepte: Mit diesen Gerichten unterstützen Sie Ihre Diät ab der zweiten Phase zusätzlich. Das schmeckt garantiert auch dem Rest Ihrer Familie.

- Sie sind nicht allein: Nutzen Sie die vielen Erfahrungen einer überzeugten Almased-Anwenderin in diesem Buch - persönlich, authentisch und mit vielen Ideen, wie Sie Ihren inneren Schweinehund in Schach halten.

Andrea Stensitzky-Thielemans ist Diätassistentin und arbeitet in eigener Praxis. Sie ist zudem freiberufliche Ernährungsberaterin am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Freiburg.

Endlich - das Kochbuch als die ideale Ergänzung zum berühmten Almased-Konzept. Seit 1999...

 [Download Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optim ...pdf](#)

 [Online lesen Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die opt ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm Andrea Stensitzky-Thielemans

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Einfach weil es funktioniert...

Mit dem Idealgewicht ist es so eine Sache. Wir sehen es schon ganz deutlich vor uns, fühlen uns schon beinahe am Ziel - aber der Blick auf die Waage ernüchtert schlagartig... Probieren Sie es doch einmal mit Almased! Egal, ob Sie wieder in Ihre Lieblingshose hineinpassen oder gleich ein ganz neuer Mensch werden wollen, egal ob es 5 oder 20 kg weniger sein sollen - mit Almased schaffen Sie es garantiert und ohne Jojo-Effekt.

Und so funktioniert´s: In der ersten Phase nehmen Sie jeden Tag drei Almased-Shakes aus hochwertigem Eiweiß zu sich. Aber natürlich darf auch gegessen werden: In der zweiten und dritten Phase reduzieren sich die Shakes allmählich und werden mit leckeren Gerichten ergänzt - und die Rezepte dazu finden Sie in diesem Buch. Alle Rezepte sind genau auf die Almased-Diät abgestimmt und gelingen schnell und unkompliziert.

Ihr Rundum-sorglos-Paket für die Diät und danach!

- Let it shake: Auch bei Shakes gilt: Abwechslung macht Spaß! Ob mit Gewürzen, fruchtig oder süß - hier gibt es Tipps, wie sich die "puren" Shakes in kurzer Zeit aufpeppen und abwandeln lassen.
- Über 130 schnelle und einfache Rezepte: Mit diesen Gerichten unterstützen Sie Ihre Diät ab der zweiten Phase zusätzlich. Das schmeckt garantiert auch dem Rest Ihrer Familie.
- Sie sind nicht allein: Nutzen Sie die vielen Erfahrungen einer überzeugten Almased-Anwenderin in diesem Buch - persönlich, authentisch und mit vielen Ideen, wie Sie Ihren inneren Schweinehund in Schach halten.

Andrea Stensitzky-Thielemans ist Diätassistentin und arbeitet in eigener Praxis. Sie ist zudem freiberufliche Ernährungsberaterin am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Freiburg. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andrea Stensitzky-Thielemans ist Diätassistentin und arbeitet in eigener Praxis. Sie ist zudem freiberufliche Ernährungsberaterin am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Uni Freiburg.

Download and Read Online Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm Andrea Stensitzky-Thielemans #CX4KBELUHDP

Lesen Sie Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm von Andrea Stensitzky-Thielemans für online ebookDas Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm von Andrea Stensitzky-Thielemans 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 Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm von Andrea Stensitzky-Thielemans Bücher online zu lesen.Online Das Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm von Andrea Stensitzky-Thielemans ebook PDF herunterladenDas Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm von Andrea Stensitzky-Thielemans DocDas Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm von Andrea Stensitzky-Thielemans MobipocketDas Almased-Kochbuch: Über 130 Rezepte: die optimale Ergänzung zum bewährten Abnehm-Programm von Andrea Stensitzky-Thielemans EPub