



*Stressfrei und gesund
abnehmen – mit einem
regulierten Stoffwechsel!*

Ein umfassendes Stoffwechsel-Standardwerk für alle, die effizient und einfach ihr Wohlfühlgewicht erreichen und auf Dauer halten möchten. Kombiniert mit tollen Rezepten, kann Ihnen dieses Buch zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen.

Ein Leitfaden und Begleiter für mehr Lebensqualität

Sie haben gefühlt schon mehrere Hundert Diäten ausprobiert? Kalorien gezählt, fettarm gekocht, sich in Gruppen gewogen und nichts hat funktioniert? Kein Wunder, denn hier liegt ein klassischer Systemfehler vor: Kurzfristige Abnehmprogramme haben meist nur den Effekt, dass Sie Muskelmasse statt Fett abbauen. Sobald Sie dann wieder zu Ihrem ursprünglichen Essverhalten zurückkehren, explodiert Ihre Waage. Sie nehmen mehr zu, als Sie zuvor abgenommen hatten. Der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen – je radikaler die Diät, desto gravierender.

Machen Sie's doch mal anders! Dieses Buch bietet Ihnen eine echte Alternative. Es erklärt anschaulich in 12 Schritten, wie Sie Ihren Fettstoffwechsel aktivieren und dauerhaft zu einem gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhalten finden – ohne Diät, ohne Hungern, stattdessen mit Verstand. Ein effektives 4-Phasen-Programm mit vielen leckeren Rezepten erleichtert den Einstieg und liefert Ihnen die passende Kontinuität.

Starten Sie jetzt – es ist einfacher, als Sie glauben!

Jetzt bestellen auf: www.nebensache-abnehmen.de



Besuchen Sie uns auch auf Facebook: Nebensache Abnehmen