

Muliar

Die Stoffwechsel-Diät

Die Fettverbrennung ankurbeln und erfolgreich abnehmen. Mit über 80 Rezepten

Wie funktioniert unser Stoffwechsel? Wie kann man ihn ankurbeln? Und vor allem: Wie kann man diese Erkenntnisse sinnvoll zum Abnehmen nutzen? Dieser Ratgeber liefert Wissenswertes rund um die verschiedenen Stoffwechsel-Diäten und erklärt, wie man seinen Stoffwechsel aktiviert, um mehr Fett zu verbrennen. Dafür sind weder ein zeitraubendes Sportprogramm noch eine strenge Diät nötig – man muss einfach nur das Richtige essen, um Darm und Stoffwechsel auf Hochtouren zu bringen. Die Einstiegspläne und die 14-Tage-Kur in diesem Buch ebnet den Weg zum Wunschgewicht.



14,99 €

14,01 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktage

Artikelnummer: 9783742314802

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7423-1480-2

Verlag: riva Verlag

Erscheinungstermin: 08.12.2020

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Originalausgabe, 1. Auflage
2020

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 530 g

Seiten: 192

Format (B x H): 169 x 238 mm

