

Dollé

## Der Paleo Code

Pure Food. Pure Training

Die Steinzeit-Diät. Schlüssel zur mentalen und körperlichen Fitness. Der Paleo-Code ist viel mehr als nur der Einstieg in eine der beliebtesten und vielbeachteten Ernährungsformen unserer Zeit - der Paleo-Code führt Sie Schritt für Schritt in den Paleo-Lifestyle ein. Dieses Lebenskonzept basiert auf vier tragenden Säulen: Ernährung, Bewegung, Erholung und soziales Umfeld. Der Paleo-Lifestyle kombiniert also die ausgewogene, hochwertige und 'menschengerechte' Ernährungsweise der 'Steinzeit-Diät' mit einem speziell abgestimmten, abwechslungsreichen Fitnessprogramm sowie einem ausgefeilten System für Erholung und Interaktion im Alltag. Der Paleo-Code ist ein Ratgeber, wie er in dieser umfassenden Form im deutschen Sprachraum bisher seinesgleichen sucht. - 12 Workouts und 30 wunderbare Rezepte von Frühstück bis Dessert - Gesund, sexy, stark und zufrieden – mit den vier Säulen des Paleo-Lifestyles - Mit umfangreichem Theorieteil zur Paleo-Ernährung - Trainingspläne für ein ernährungsbegleitendes Fitnessprogramm - Viele Tipps für mehr Lebensqualität, Gesundheit und Glück



**19,99 €**

18,68 € (zzgl. MwSt.)

*Lieferfrist: bis zu 10 Tage*

**Artikelnummer:** 9783927372863

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-927372-86-3

**Verlag:** Systemed

**Erscheinungstermin:** 15.08.2014

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 3. Auflage 2014

**Produktform:** Gebunden

**Gewicht:** 782 g

**Seiten:** 280

**Format (B x H):** 156 x 217 mm

