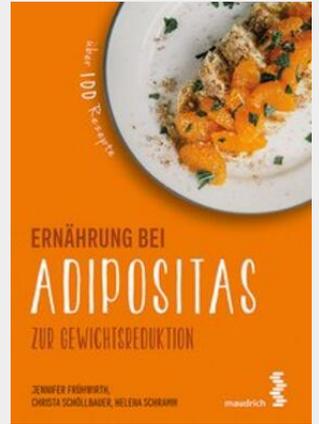


Frühwirth / Schöllbauer / Schramm

Ernährung bei Adipositas

zur Gewichtsreduktion

Gesund und ausgewogen Gesund abnehmen und trotzdem genießen? Mit gezielter, ausgewogener Ernährung kein Problem! Dieses Buch gibt Tipps zur gesunden Gewichtsreduktion – mit einem Ernährungskonzept, das ohne Nährwerttabellen auskommt und sich auch im Alltag leicht umsetzen lässt. Der große Rezeptteil macht Appetit auf Selbstgekochtes, vom Frühstück über Snacks und Hauptgerichte bis zum süßen Dessert. Ihr Plus • Über 100 abwechslungsreiche Rezepte • Kein Kalorienzählen • Infos zum richtigen Portionieren • Tipps & Tricks: So motivieren Sie sich zum Abnehmen • Mit gratis Einkaufslisten-App



16,40 €

15,33 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktag

Artikelnummer: 9783990020531
Medium: Buch
ISBN: 978-3-99002-053-1
Verlag: Maudrich Verlag
Erscheinungstermin: 11.09.2017
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2017
Serie: maudrich.gesund.essen
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 223 g
Seiten: 112
Format (B x H): 146 x 211 mm

