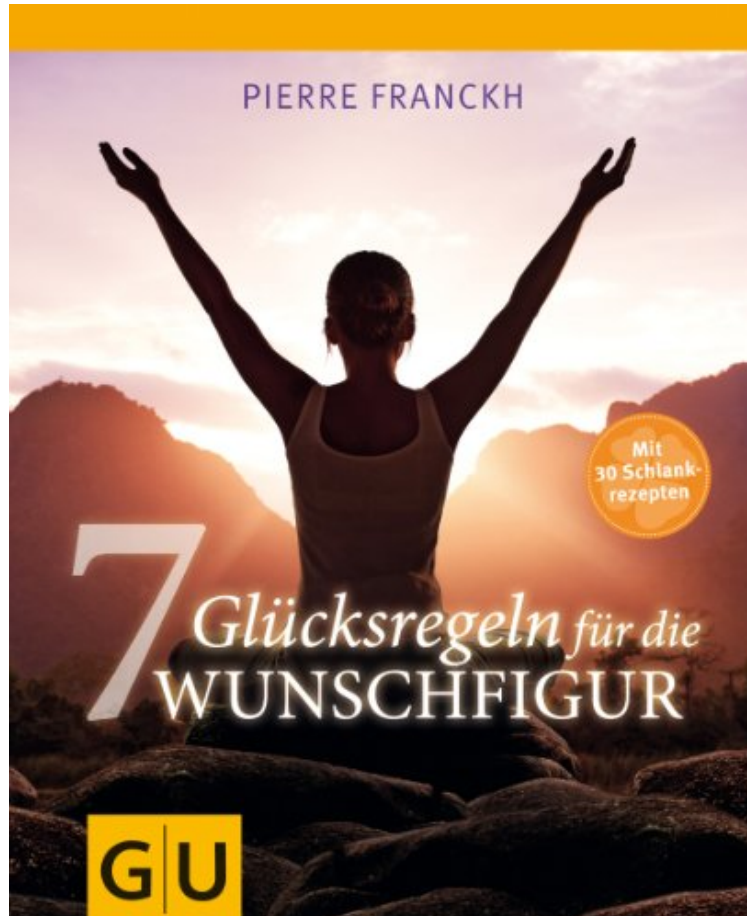


[Read free] 7 Glcksregeln fr die Wunschfigur: Mit 30 Schlankrezepten

7 Glcksregeln fr die Wunschfigur: Mit 30 Schlankrezepten

Von Pierre Franckh

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #374218 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-08Abmessungen: 7.32 x .75b x 6.26l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 36.Mb

Von Pierre Franckh : 7 Glcksregeln fr die Wunschfigur: Mit 30 Schlankrezepten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised 7 Glcksregeln fr die Wunschfigur: Mit 30 Schlankrezepten:

KurzbeschreibungBestsellerautor Pierre Franckh hat 7 Glcksregeln fr die Wunschfigur entdeckt. Denn wer glcklich ist, nimmt (fast) automatisch ab, das ist lngst durch wissenschaftliche Studien belegt. Die vielleicht wichtigste Regel heit: Geniee! Geniee! Geniee! Schmecke und rieche wieder - und lass dir Zeit bei deinen Mahlzeiten. Das lsst nicht nur den Essensstress verschwinden, es verhindert auch schlingen und unbewusstes Essen. Auch die brigen Glcksregeln fhren Schritt fr Schritt zu einem neuen, schlank machenden Essverhalten: Sie drehen sich unter anderem um Selbstliebe,

Selbstakzeptanz und eine neue Leichtigkeit. Dazu bietet dieser Ratgeber viele bungen und dazu passende leckere Kochrezepte, die in allen mglichen Lebens- und Notlagen hilfreich sind: Was kann ich tun, wenn der nchtliche Heihunger kommt? Und was, wenn ich traurig oder frustriert bin? Da hilft es, liebevoll mit mir selbst umzugehen - und mir ein glcklich machendes Curry zu gnnen.