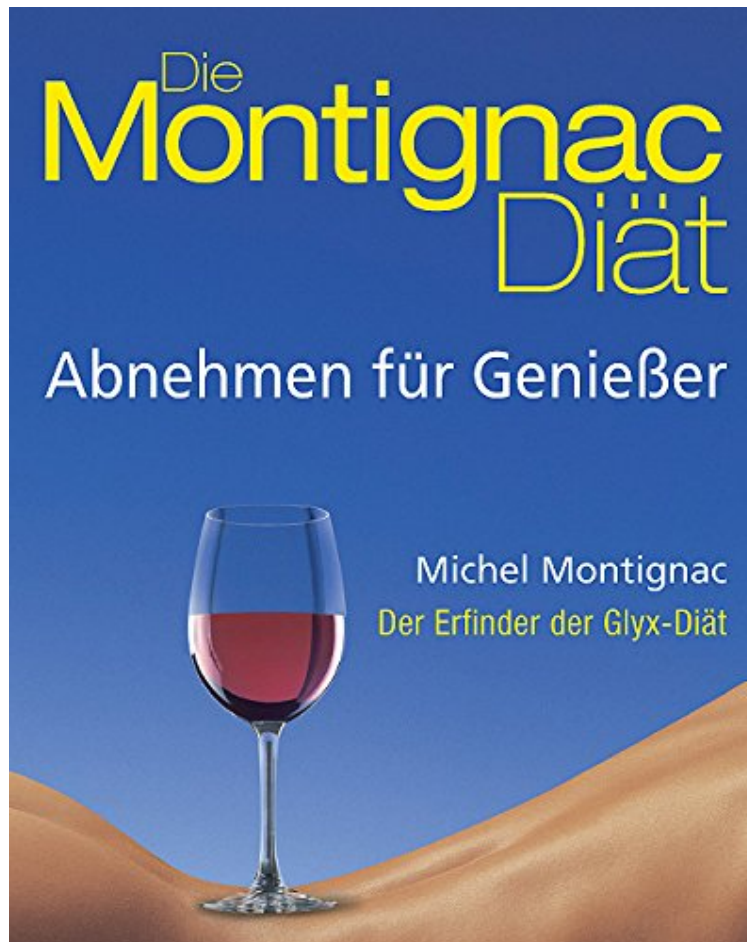


[Ebook free] Die Montignac-Dit: Abnehmen fr Geniesser

Die Montignac-Dit: Abnehmen fr Geniesser

Von Michel Montignac
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #351248 in BcherVerffentlicht am: 2006-01-18Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.62 x .71b x 6.65l, Einband: Broschiert256 Seiten | File size: 24.Mb

Von Michel Montignac : Die Montignac-Dit: Abnehmen fr Geniesser before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Montignac-Dit: Abnehmen fr Geniesser:

KurzbeschreibungEr hat als erster die Bedeutung des glykmischen Index erkannt und daraus eine revolutionre Ernhrungsform entwickelt. In diesem Buch zeigt Michel Montignac, dass man sich gesund ernhren und abnehmen kann, ohne auf Gensse wie Wein oder Fleisch verzichten zu mssen. Der Verzehr von Lebensmitteln mit niedrigem glykmischem Index fhrt nicht nur zu einer besseren Figur, er ist auch die Basis fr lang anhaltende Erfolge. Alle Prinzipien sind leicht nachvollziehbar und lassen sich in jeden Tagesablauf integrieren. Im groen Rezeptteil finden sich ber 50 kstliche Ideen zum Genieen und der ausfhrliche Anhang bietet unter anderem Tabellen, die den

glykmischen Index zahlreicher Nahrungsmittel auflisten. Zum Autor: Michel Montignac ist der Vater des Ditzkonzepts, das auf dem glykmischen Index basiert. Mit seinem Konzept, das nicht die Einsparung von Kalorien propagiert, sondern Kohlehydrate mit hohem Zuckerwert und ungesättigte Fettsäuren vermeidet, gelang ihm Ende der 1980er Jahre der große Durchbruch. Seitdem feiert die wissenschaftlich belegte Methode ungebrochenen Erfolg. Montignac ist Autor von über 20 internationalen Bestsellern, von denen sich weltweit über 16 Millionen Exemplare verkauft haben. Als Ernährungs- und Ditzexperte tritt er regelmäßig als Redner bei wissenschaftlichen Kongressen, Symposien und Fachmessen auf.