



Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit)



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit)

Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies

Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies

 [Download Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-T ...pdf](#)

 [Online lesen Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) Detlef Pape, Anna Cavellius, Angelika Ilies

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Jetzt können auch Vegetarier nach dem Erfolgsprinzip einfach und dauerhaft abnehmen! Dr. Papes maßgeschneidertes Schlank-im-Schlaf-Konzept macht es möglich. Mit den leckeren vegetarischen Gerichten dürfen Sie schlemmen. Morgens eine reichhaltiges Frühstück, mittags essen Sie nach Lust und Laune und abends feine vegetarische Eiweißgerichte. Essen Sie sich richtig satt. Die Pfunde werden trotzdem purzeln! Und für alle, denen es schwerfällt abends auf Brot zu verzichten, gibt es ein neues Schlank-im-Schlaf-Eiweiß-Brot. Es ist bereits in vielen Bäckereien erhältlich. Oder sie bestellen sich eine Backmischung zum Selberbacken. Auch dazu finden Sie Tipps und Rezepte im Buch. Gut essen und gesund abnehmen - werden auch Sie Schlank im Schlaf. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für Innere Medizin. Er entdeckte die zentrale Bedeutung des Insulin als „Fettmasthormon“ und entwickelte daraus die erfolgreiche Insulin-Trennkost. In seiner Praxis in Essen bietet er seinen Patienten seit vielen Jahren eine Adipositas-Schwerpunktberatung mit Ernährungsprogramm an. Seit 1994 nahmen damit in seiner Praxis weit über 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam über 45.000 Kilogramm ab. Dr Pape ist bekannt aus Presse, Funk und Fernsehen, seine Ratgeber haben sich mehr als 2,5 Millionen Mal verkauft.

Anna Cavellius (M.A. Philosophie) studierte Philosophie und Geschichte in München, Siena und Salamanca. Seit 1995 schreibt sie als Autorin, Journalistin und Ghostwriterin über Gesundheits- und Lifestylethemen sowie Kulinaria. So ist sie unter anderem Co-Autorin der erfolgreichen Schlank-im-Schlaf-Reihe mit Bestsellerautor Dr. med. Detlef Pape. Als Ghostwriterin arbeitete sie mit Prominenten wie Uschi Obermaier und dem Ehepaar Viktoria und Heiner Lauterbach sowie Spitzenköchen wie Johann Lafer, Sarah Wiener, Thomas Thielemann oder Holger Stromberg zusammen. Sie kann sich begeistern für Ihre Familie, Freunde und Katzen und das Leben im Kleinen wie im Großen.

Angelika Ilies arbeitet seit fast 15 Jahren als freie Autorin und Food-Journalistin und hat etliche erfolgreiche Kochbücher geschrieben. Familie, Freunde und Bekannte genießen immer wieder die leckeren Rezepte, die natürlich vor der Veröffentlichung ausgiebig probekocht und getestet werden. Kritische "Test-Esser" sind im Haus der Autorin stets herzlich willkommen - bei der langen Sylvesterparty ebenso wie beim fröhlichen Frühstück im sommerlichen Garten oder dem feinen Menü im Rahmen einer tollen Koch-Runde.

Download and Read Online Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) Detlef Pape, Anna Cavellius, Angelika Ilies

#R7P XK6U154Z

Lesen Sie Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies für online ebook Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies Bücher online zu lesen. Online Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies ebook PDF herunterladen Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies Doc Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies Mobipocket Schlank im Schlaf vegetarisch: Über 100 Insulin-Trennkost-Rezepte für morgens, mittags und abends (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies EPub