



5 : 2 Die Diät



Download



Online Lesen

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

5 : 2 Die Diät


Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny

5 : 2 Die Diät Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny

5 Tage normal essen, 2 Tage Kalorien reduzieren

Broschiertes Buch

Die 5:2-Diät hat viele begeisterte Anhängerinnen und Anhänger gefunden. Das Prinzip: An 5 Tagen in der Woche isst man eine normale gesunde Kost, an 2 Tagen werden die Kalorien reduziert, für Frauen auf 500 kcal, für Männer auf 600 kcal. Besonders praktisch: Die Rezepte für die "Fastentage " sind so konzipiert, dass man nur einmal am Tag kochen muss und daraus jeweils zwei Mahlzeiten zubereitet; ideal zum Vorkochen und Mitnehmen ins Büro. Mit mehr als 100 abwechslungsreichen Rezepten und mit praktischem 4-Wochen-Programm. Die Diät ist für alle problemlos durchzuhalten, lässt die Kilos sanft und stetig schwinden und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Fotos: Charlotte Debeugny

 [Download 5 : 2 Die Diät ...pdf](#)

 [Online lesen 5 : 2 Die Diät ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen 5 : 2 Die Diät Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny

216 Seiten

Kurzbeschreibung

Die 5:2-Diät hat viele begeisterte Anhängerinnen und Anhänger gefunden. Das Prinzip: An 5 Tagen in der Woche isst man eine normale gesunde Kost, an 2 Tagen werden die Kalorien reduziert, für Frauen auf 500 kcal, für Männer auf 600 kcal. Besonders praktisch: Die Rezepte für die »Fastentage« sind so konzipiert, dass man nur einmal am Tag kochen muss und daraus jeweils zwei Mahlzeiten zubereitet; ideal zum Vorkochen und Mitnehmen ins Büro. Mit mehr als 100 abwechslungsreichen Rezepten und mit praktischem 4-Wochen-Programm. Die Diät ist für alle problemlos durchzuhalten, lässt die Kilos sanft und stetig schwinden und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Über den Autor und weitere Mitwirkende Delphine de Montalier Food-Stylistin und Kochbuchautorin, arbeitet regelmäßig für Zeitschriften und Magazine. Charlotte Debeugny Ernährungsberaterin mit Diplom des British College of Nutrition and Health, London, lebt seit über zehn Jahren in Frankreich und arbeitet für Ärzte, Privatpersonen und Unternehmen. Ihr Interesse gilt der Ernährung und ihren Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Fotos: Charlotte Debeugny

Download and Read Online 5 : 2 Die Diät Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny #2W14NCVRBJL

Lesen Sie 5 : 2 Die Diät von Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny für online ebook5 : 2 Die Diät von Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny 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 5 : 2 Die Diät von Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny Bücher online zu lesen. Online 5 : 2 Die Diät von Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny ebook PDF herunterladen5 : 2 Die Diät von Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny Doc5 : 2 Die Diät von Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny Mobipocket5 : 2 Die Diät von Delphine de Montalier, Charlotte Debeugny EPub