

[Free and download] Ein Mann (k)ein Bauch: Genussvoll den Pfunden den Kampf ansagen

## Ein Mann (k)ein Bauch: Genussvoll den Pfunden den Kampf ansagen

Von Barbara Gassert, Petra Linn  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #385889 in BcherVerffentlicht am: 2011-02-10Abmessungen: 9.21 x .59b x 5.94l, Einband: Broschiert160 Seiten | File size: 65.Mb

Von Barbara Gassert, Petra Linn : Ein Mann (k)ein Bauch: Genussvoll den Pfunden den Kampf ansagen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ein Mann (k)ein Bauch: Genussvoll den Pfunden den Kampf ansagen:

Kurzbeschreibung Bauchgefühl auf Abwegen Die Themen Essen und Ernährung sind für den modernen Mann wichtiger denn je. Muss Man(n) mit 40 schon sein gutes 'Bauchgefühl' verlieren? Der sogenannte (Wohlstands-)Bauch muss erst gar nicht entstehen. Die Fallen, die zum Bauchwachstum führen, werden hier und jetzt aufgedeckt. Ein Mann kein Bauch, so lautet ab sofort das Motto. Sollten Sie jedoch keine Lust oder auch keine Zeit haben, selbst einzukaufen und zu kochen, finden Sie im Restaurantführer wertvolle Ratschläge, wie Sie den berflssigen Kilos auch unterwegs den Kampf ansagen können. 'Ein Mann (k)ein Bauch' bietet alltagstaugliche und leicht umsetzbare Tipps und Rezepte, die berflssige Pfunde sprbar schwinden lassen. Ernährungsfallen im Alltag Vom Frühstück bis zum Meeting, vom Snack bis zum Fußballabend. Entlarven Sie Ihre ganz persönlichen Fallen und specken Sie ab! Alles auf einen Blick! Ein Blick auf die jeweilige Doppelseite im Buch genügt, und der Leser weiß, wo und wie er Kohlenhydrate mühelos einsparen kann. Weil Männer wenig Zeit für lange Ernährungsvorlesungen haben. Einfache Rezepte Die Küche als Werkstatt, die mit den richtigen Werkzeugen (Messer, Pfanne, Hobel) auch dem Mann Spaß macht und weil Sie kein Spitzenkoch sein müssen, um die Rezepte nachzukochen! Hilfe für unterwegs Der Restaurant-Guide im Pocket-Format Von den beiden Erfolgsautorinnen erschien im Frühjahr 2009 bereits '66 Ernährungsfallen und wie Sie mit Low-Carb zu vermeiden sind'. über den Autor und weitere Mitwirkende Barbara Gassert ist als Diplom-Biologin und medizinisch geprägte ganzheitliche Ernährungsberaterin seit vielen Jahren im Bereich Prävention tätig. In zahlreichen Fernsehbeiträgen, wie 'Die Foodfahnder' oder 'Die Kohlschrankpolizei' (Pro7, SAT1, RTL, DGF) weckt sie seit Jahren das Interesse der Menschen an gesunder Ernährung. Dipl.-ökonomin Petra Linn arbeitet sie als Ernährungs-, Mental- und Bewegungsberaterin und unterstützt seit mehreren Jahren durch Vorträge, Workshops und Coaching Berufstätige auf ihrem Weg zu einer gesunden und entspannten Lebensweise.