

Gewicht im Griff

Das Abnehmprogramm zum Wohlfühlen



Buch: 288 Seiten

Herausgeber: Verbraucherzentrale

Auflage: 14. Auflage 2011

Preis: 12,90 Euro

Sie sind mit Ihrem Gewicht nicht zufrieden und wollen Ihr persönliches Wohlfühlgewicht erreichen? Dieses Buch zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie gesund und ohne Pillen und Pülverchen so manches Pfund verlieren können. Mit vielen Tipps zum Bewegen und Entspannen, damit Sie nicht nur Gewicht reduzieren, sondern auch langfristig halten können.

Mit Checklisten ganz einfach die eigenen Essgewohnheiten prüfen.

Tabellen zum Fettgehalt und Zuckeranteil von Nahrungsmitteln.

Tipps und Tricks für die Änderung des Speiseplans.

Viele leckere und einfache Rezepte.