



Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt

Antje Klein, Sebastian Bente

Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt Antje Klein, Sebastian Bente

 [Download Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer dur ...pdf](#)

 [Online lesen Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer d ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt Antje Klein, Sebastian Benthe

180 Seiten

Kurzbeschreibung

Weniger Geld ausgeben, mehr Gesundes kaufen und besser essen – dieser Ratgeber macht's möglich. Denn Schlanksein beginnt beim Einkaufen. Auf 180 Seiten finden Sie tolle Tipps von der Warenkunde über Rezepte bis zur richtigen Lagerung. Die Ernährungswissenschaftlerin Antje Klein und der Fitnesskoch Sebastian Benthe zeigen, wo die wahren Schätze liegen, wie Sie die mit wenig Aufwand zubereiten und gesund satt werden, auch wenn Sie nicht zu Hause kochen. Die beiden Autoren setzen die bekannte Ich-bin-dann-mal-schlank-Serie von Patric Heizmann fort. Sie verraten verblüffend einfache Einkaufsstrategien nach dem bewährten Motto: Unterhaltung mit Nutzwert – witzig, wirksam, wissenschaftlich geprüft.

Satt in der Mittagspause: Blitzrezepte für Büroflüchtlinge

Getränke: Heimliche Dickmacher aus der Flasche

Augen zu und durch: Schadenbegrenzung am Schokoregal

Fast Fruit: Reinbeißen und sich besser fühlen

Gesundes Brot: Eine Frage der Ähre

Eiskalt abtransportiert: Vitaminbomben aus der Tiefkühltruhe

„Dieses Buch vermittelt Aha-Erlebnisse an jedem Supermarkt-Regal. Erfahren Sie, wie man Gesundheits-Killer enttarnt und stille Stars entdeckt.“

Patric Heizmann, Bestseller-Autor und Comedian Über den Autor und weitere Mitwirkende

Antje Klein ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und arbeitet als freie Journalistin für

Ernährungsthemen in Hamburg. Die Ökotrophologin entdeckte die Heizmann-Methode als Nonplusultra der modernen Ernährung. Inzwischen gehört sie zum Ich-bin-dann-mal-schlank-Team von Patric Heizmann, unterstützt die Arbeit des Ernährungs-Entertainers mit ihrem fundierten Know-how in Fragen rund ums Essen und vertritt ebenso wie Heizmann und Benthe die Auffassung: Gesundes Essen muss Spaß machen. Und der fängt beim Einkaufen im Supermarkt an.

Sebastian Benthe ist Fitnesskoch aus Leidenschaft. Der studierte Literaturwissenschaftler mit

Kochausbildung lebt in Bielefeld. Er lernte Patric Heizmann im Rahmen eines Eventvortrags kennen und

war sofort begeistert von der Ich-bin-dann-mal-schlank-Methode, die für Sportler und Abnehmwillige

genauso geeignet ist wie für Leute, die einfach gesünder essen wollen. Sebastian Benthe entwirft die Rezepte für die Heizmann-Bestseller und entwickelte ein Koch- und Backeiweißpulver, mit dem man Kuchen & Co. kohlenhydratarm zubereiten kann.

Download and Read Online Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt Antje Klein, Sebastian Benthe #7JNQCM5BEP9

Lesen Sie Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt von Antje Klein, Sebastian Benthe für online ebook Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt von Antje Klein, Sebastian Benthe 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 Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt von Antje Klein, Sebastian Benthe Bücher online zu lesen. Online Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt von Antje Klein, Sebastian Benthe ebook PDF herunterladen Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt von Antje Klein, Sebastian Benthe Doc Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt von Antje Klein, Sebastian Benthe Mobipocket Ich bin dann mal einkaufen: Der Schlankführer durch den Supermarkt von Antje Klein, Sebastian Benthe EPub