



Die Uhr-Diät

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Die Uhr-Diät

Elisabeth Lange

Die Uhr-Diät Elisabeth Lange

 [Download Die Uhr-Diät ...pdf](#)

 [Online lesen Die Uhr-Diät ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Uhr-Diät Elisabeth Lange

176 Seiten

Pressestimmen

"Probieren Sie es!" (März 2016, Woman)

"Neben Fachwissen gibt es schmackhafte Rezepte." (Februar 2016, Kurier Wien) Kurzbeschreibung

Unser Körper weiß, wie Abnehmen geht

Hier ein Snack, dort ein Riegel, viel zu spät am Abend noch „was Ordentliches“. Ist Essen verfügbar, nehmen wir es zu uns. Die Folge: Daueressen, Übergewicht, sinkende Gehirnleistung, Diabetesrisiko.

Dagegen kann etwas getan werden! Denn unser Körper weiß ganz genau, wann er was benötigt. Wir müssen nur hinhören und unsere eigene biologische Uhr beachten. Elisabeth Lange erklärt, wie das geht – ganz ohne Hungern und Jo-Jo-Effekt.

Das Körpergewicht natürlich regulieren

Intermittierendes Fasten ist der Schlüssel zum Erfolg – und ganz einfach: Täglich wird eine lange nächtliche Esspause eingelegt, so dass der Körper Zeit zum Verdauen und zum Muskelaufbau hat, ohne dass ständig Nahrung nachgeschoben wird. Egal, ob Langschläfer oder Frühaufsteher – mit dem flexiblen System findet jeder seinen persönlichen Rhythmus. In einem ausführlichen Theorieteil werden Grundidee und

Umsetzungstipps für den Alltag genau erklärt. Diese Form der Diät basiert auf der Idee der 8-Stunden-Diät aus den USA, ist weltweit Forschungsgegenstand und durch die Alltagstauglichkeit nachhaltig umsetzbar. Abnehmen ohne Kalorienzählen

Zu den richtigen Zeiten das Richtige essen: Nach dem Prinzip Slow Carb – High Fat hat Elisabeth Lange

über 80 Rezepte entwickelt, die mit langsamen Kohlenhydraten und einem hohen Proteinanteil lange satt machen. Spezielle Zutaten braucht es dafür nicht, denn mit dem richtigen Nährstoffmix ist der Körper optimal versorgt und kann das Kurzzeitfasten entspannt überbrücken.

Schlank mit Kurzzeitfasten

Die Wiederentdeckung einer natürlichen Lebens- und Essensweise

Gesunde Ernährung mit Vielfalt

Beste Tipps für einen leichten Einstieg und fürs Dranbleiben Über den Autor und weitere Mitwirkende

Elisabeth Lange studierte Ernährungswissenschaften und arbeitete viele Jahre als Redakteurin bei großen Frauenzeitschriften. Heute lebt sie als freie Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin in Hamburg. Sie verfasste eine Reihe von Bestsellern und erfolgreichen Ratgebern.

Download and Read Online Die Uhr-Diät Elisabeth Lange #FSQL5GVW67M

Lesen Sie Die Uhr-Diät von Elisabeth Lange für online ebook Die Uhr-Diät von Elisabeth Lange 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 Die Uhr-Diät von Elisabeth Lange Bücher online zu lesen. Online Die Uhr-Diät von Elisabeth Lange ebook PDF herunterladen Die Uhr-Diät von Elisabeth Lange Doc Die Uhr-Diät von Elisabeth Lange Mobipocket Die Uhr-Diät von Elisabeth Lange EPub