



5: 2 Teilzeit-Diat: Das Vegetarische Kochbuch - Garantiert Schnell Und Bequem Gewicht Abnehmen (Paperback)

By Katharina Jung

Createspace Independent Publishing Platform, 2016. Paperback. Condition: New. Language: German . Brand New Book ***** Print on Demand *****. Die 70 leckersten Rezepte für die vegetarische 5:2 Diät Werden Sie mit diesen Rezepten auf gesunde Weise schlank! Sie sind auf der Suche nach einer Diät, die tatsächlich funktioniert? Die zudem superlecker und einfach ist? Und bei der Sie keinen Jojo-Effekt befürchten müssen? Sie haben nicht viel Zeit zum Kochen und mögen einfache Zutaten? Und der Aufwand sollte auch nicht groß sein? Dann ist die 5:2 Diät genau die richtige Wahl für Sie! Diese Erfolg versprechende Diät basiert auf dem Prinzip des intermittierenden Fastens, welches an 2 nicht aufeinanderfolgenden Tagen in der Woche stattfindet. An den restlichen 5 Tagen darf nach Lust und Laune gegessen werden und genau darin liegt der Schlüssel zum Erfolg bei dieser Diät. Durch die 5 Tage, an denen alles erlaubt ist, wird der Körper nicht allzusehr beansprucht und unerwünschte Effekte - wie etwa Heißhungerattacken - bleiben einfach aus! An den 2 Fastentagen sollte die Ernährung eiweißreich sein und darf 500 Kalorien (für Frauen) und 600 Kalorien (für Männer) nicht überschreiten. Mit den leckeren Rezepten im Buch ist genau das gewährleistet! Superleckere Ideen für Frühstück und Mittag- bzw....



READ ONLINE
[6.13 MB]

Reviews

This book is definitely worth acquiring. I have go through and so i am certain that i will likely to read through again again in the future. Its been printed in an exceptionally basic way in fact it is only after i finished reading this publication in which actually altered me, change the way in my opinion.

-- **Andres Bashirian**

Comprehensive guide for publication fanatics. This really is for all who statte there had not been a well worth reading through. I discovered this ebook from my dad and i encouraged this book to find out.

-- **Lacy Goldner**