


[DOWNLOAD](#)


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](#)

[8.29 MB]

Reviews

Undoubtedly, this is actually the finest work by any author. Of course, it is perform, nonetheless an amazing and interesting literature. You will like just how the article writer publish this book.

-- *Dr. Isom Dibbert Jr.*

This sort of book is every little thing and made me searching ahead and more. Sure, it is actually play, nonetheless an amazing and interesting literature. You wont feel monotony at whenever you want of the time (that's what catalogs are for relating to in the event you ask me).

-- *Gavin Bosco IV*