



## Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung)

*Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung)** Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons

2015 Illustrationen [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet 610 Medizin, Gesundheit ]

 [Download Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mi ...pdf](#)

 [Read Online Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, ...pdf](#)

# **Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung)**

*Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons*

**Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung)** Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons

2015 Illustrationen [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet 610 Medizin, Gesundheit ]

**Downloaden und kostenlos lesen Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons**

---

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit Genuss zum Wunschgewicht **Abnehmen ohne Hunger und schlechte Laune, aber mit viel Genuss? Das Almased-Konzept macht's möglich!** Egal, ob kleine Fettpölsterchen oder viel Gewicht - Almased bringt den Stoffwechsel wieder auf Hochtouren und heizt die Fettverbrennung ordentlich an - und das, ohne Verlust der wertvollen Muskelmasse. Das Zusammenspiel der natürlichen Inhaltsstoffe (hochwertiges Sojaweiß, probiotischer Joghurt, enzymreicher Honig, essentielle Nähr- und sekundäre Pflanzenstoffe) und der niedrige glykämische Index halten lange satt und wirken wie ein wahrer Stoffwechsel-Booster. Das bringt das Fett zum Schmelzen, wie Eis in der Sonne und der Jo-Jo-Effekt hat keine Chance! Die Autoren beschreiben in ihrem Buch die Vielzahl an Nähr- und Vitalstoffen in Almased und erklären, wie und wo diese im Körper wirken und warum Almased das Abnehmen so leicht macht. Im Praxisteil stellen sie die vier Phasen der Almased-Diät vor und geben Tipps, wie sich die Diät ganz einfach in den persönlichen Lebensstil integrieren lässt. Lecker-leichte Rezepte und bunte Variationen der Almased-Shakes machen Lust auf mehr. Ergänzende Mini-Workouts aus Yoga, Pilates und High-Intensity-Intervall-Training (HIIT) unterstützen dabei, das Wunschgewicht auch langfristig zu halten. Über den Autor und weitere Mitwirkende  
Dörte Kuhn ist Bewegungstherapeutin, Yoga- und Pilateslehrerin. Seit rund 20 Jahren arbeitet sie mit übergewichtigen Menschen und begleitet sie auf ihrem Weg. Sie ist ebenfalls eine gefragte Referentin für Krankenkassen, große Adipositas-Therapieprogramme und Sportorganisationen und hat auch die Konzepte Curvy Yoga, Curvy Pilates und Curvy Fitness entwickelt. In ihrem Hamburger Kurvenreich Yoga-Studio unterrichtet sie kompetent, warmherzig und individuell Menschen jeder Kleidergröße und jedes Alters und hat bereits zahlreiche Bücher veröffentlicht.

Nina Schuhmacher ist Diplom-Ökotrophologin und hat nach einem journalistischen Volontariat als Food-Redakteurin in einem großem Verlag mehr als sechs Jahre lang Diätkonzepte und -rezepte für namhafte Frauenzeitschriften entwickelt. Heute arbeitet sie freiberuflich als Redakteurin und Autorin für diverse Verlage. Ihr Motto beim Entwickeln von Diätrezepten: Erfolgreich und dauerhaft abnehmen gelingt nur, wenn der Genuss nicht zu kurz kommt.

Download and Read Online Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons  
#MSGJYPEL5D4

Lesen Sie Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons für online ebookDas Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons 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 Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons Bücher online zu lesen.Online Das Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons ebook PDF herunterladenDas Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons DocDas Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons MobipocketDas Almased-Programm: Basic Know-how, 4-Phasen-Plan, Mini-Workout, Genussrezepte (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Dörte Kuhn, Nina Schuhmacher, Katharina Frons EPub