



## Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching.

*Sophia Thiel*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching.** Sophia Thiel

 [Download Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigu...pdf](#)

 [Read Online Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfi...pdf](#)

# **Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching.**

*Sophia Thiel*

**Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching.** Sophia Thiel

## **Downloaden und kostenlos lesen Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching. Sophia Thiel**

---

Format: Kindle eBook

### **Kurzbeschreibung**

Sophia Thiel hat es sich zur Aufgabe gemacht, jungen Frauen und Männern zu helfen, die – wie sie früher einmal selbst – mit dem eigenen Körper unzufrieden sind. Sie möchte andere motivieren, ihre Ziele zu erreichen. Ihr Wissen und ihre Erfahrung machen sie zu einer praxiserprobten Expertin für ausgewogene und gesunde Ernährung und effektives Training. Mit ihrem zwölfwöchigen Onlineprogramm haben schon Zehntausende Teilnehmer ihr Leben verändert und erfolgreich abgenommen. In diesem Buch sind 120 einfach zuzubereitende Rezepte versammelt – vom Frühstück über die Hauptmahlzeiten bis zu Snacks und After-Workout-Shakes. Viele Rezepte sind vegetarisch, vegan, laktosefrei, glutenfrei oder kohlenhydratarm. In einem einführenden Kapitel erklärt Thiel ihr Fitnessprogramm und gibt Infos zu einer gesunden Ernährung. Der Leser erfährt, warum Eiweiß, Kohlenhydrate und gesunde Fette für den Körper so wichtig sind und wie sich Mahlzeiten für unterwegs zubereiten lassen.

Dieses Buch ist perfekt für alle, die abnehmen möchten, ohne dabei zu hungern. **Kurzbeschreibung**

Sophia Thiel hat es sich zur Aufgabe gemacht, jungen Frauen und Männern zu helfen, die – wie sie früher einmal selbst – mit dem eigenen Körper unzufrieden sind. Sie möchte andere motivieren, ihre Ziele zu erreichen. Ihr Wissen und ihre Erfahrung machen sie zu einer praxiserprobten Expertin für ausgewogene und gesunde Ernährung und effektives Training. Mit ihrem zwölfwöchigen Onlineprogramm haben schon Zehntausende Teilnehmer ihr Leben verändert und erfolgreich abgenommen. In diesem Buch sind 120 einfach zuzubereitende Rezepte versammelt – vom Frühstück über die Hauptmahlzeiten bis zu Snacks und After-Workout-Shakes. Viele Rezepte sind vegetarisch, vegan, laktosefrei, glutenfrei oder kohlenhydratarm. In einem einführenden Kapitel erklärt Thiel ihr Fitnessprogramm und gibt Infos zu einer gesunden Ernährung. Der Leser erfährt, warum Eiweiß, Kohlenhydrate und gesunde Fette für den Körper so wichtig sind und wie sich Mahlzeiten für unterwegs zubereiten lassen.

Dieses Buch ist perfekt für alle, die abnehmen möchten, ohne dabei zu hungern. **Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Als Kind hatte Sophia Thiel mit Übergewicht zu kämpfen. Mit 16 wog sie 80 Kilo. 2012 war das Jahr, in dem sich alles änderte: Sie startete mit einem intensiven Training und stellte ihre Ernährung um. Ein Freund nahm sie mit ins Fitnessstudio und das Krafttraining machte ihr Spaß – so sehr, dass sie 30 Kilo abnahm. Nach ihrem Abitur entschloss sich Sophia dazu, an einem Bodybuilding-Wettkampf teilzunehmen, um sich mit anderen zu messen. Dabei lernte sie ihren heutigen Coach Ercan Demir kennen, der sie auf ihre Wettkämpfe vorbereitet. Die 21-jährige Bodybuilderin tritt in der Bikiniklasse an und errang 2014 den dritten Platz bei den Internationalen Süddeutschen Meisterschaften. Bei Facebook hat sie über eine Million Fans.

Download and Read Online Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching. Sophia Thiel #RXJ4P8LBMGE

Lesen Sie Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching. von Sophia Thiel für online ebook Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching. von Sophia Thiel 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 Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching. von Sophia Thiel Bücher online zu lesen. Online Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching. von Sophia Thiel ebook PDF herunterladen Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching. von Sophia Thiel Doc Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching. von Sophia Thiel Mobipocket Einfach schlank und fit: Mit 120 Rezepten zur Traumfigur. Mit Ernährungstipps aus meinem Erfolgscoaching. von Sophia Thiel EPub