



Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies)

Peter Grim

 **Download**

 **Online Lesen**

Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) Peter Grim

 [Download Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und ...pdf](#)

 [Read Online Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften U ...pdf](#)

Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies)

Peter Grim

Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) Peter Grim

Downloaden und kostenlos lesen Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) Peter Grim

Bei allen Rezepten habe ich streng auf eine kalorienarme Zusammensetzung geachtet, die dennoch satt macht und so den Abnehmprozess optimal unterstützt. Bestellen Sie das Buch jetzt, integrieren auch Sie Smoothies in Ihren Speiseplan und profitieren Sie noch heute davon! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mein Name ist Peter Grimm und ich bin ein ganz gewöhnlicher durchschnittlicher Mann Anfang Dreißig. Ich hatte in meinem Leben viele Hoch und Tiefpunkte was mein Gewicht und meine Gesundheit betrifft. Dabei war ich zu Studienzeiten immer ein schlanker und athletischer Mann und nahm regelmäßig an sportlichen Wettkämpfen teil. Danach ging ich durch eine Zeit ohne Sport und die Ernährung trat in den Vordergrund. Ich versuchte mich für eine kurze Zeit mit veganer Ernährung und Anschließend mit Paleo (einer Steinzeitdiät). Doch ich war sehr schlecht darin und habe ständig die Regel gebrochen. Danach aß ich wieder alles, war aber sehr bedacht darauf nicht zu viele Kalorien zu mir zu nehmen. So schaffte ich es bis zu einem Alter von ca. 26-27 Jahren schlank und gesund zu bleiben bis ich dann entschieden habe ein eigenes Business neben meinem Hauptberuf zu starten. Es folgten unzählige Wochen in denen ich 70 bis 80 Stunden pro Woche arbeitete. In dieser Zeit warf ich alle guten Vorsätze und Beschränkungen über Board, mit dem Ergebnis das mein Gewicht und meine Gesundheit völlig aus dem Ruder lief. So legte ich binnen 2 Jahren ca. 30 Kilogramm zu. Die Ironie dabei war das mein Wissen über Fitness und Gesundheit sehr gut war und trotzdem war mein Körper in der schlechtesten Verfassung meines Lebens. Was ich daraus lernte war, dass mein Gesundheits- und Fitnesssystem für mich nutzlos war, da ich nicht in der Lage war es im Alltag aufrecht zu erhalten. Es war für mich zu einem wunden Punkt geworden der oft im Gegensatz zu meinem realen Leben und Handlungsweisen stand. Das war Mental wie Physisch sehr anstrengend bis ich es irgendwann völlig aufgab. Was ich wirklich Suchte war ein einfaches und effizientes System, dass es mir ermöglichte mit möglichst geringem Aufwand in Form zu bleiben. Dieses musste zudem Praxis tauglich sein, um es in den Alltag integrieren zu können. Ich wollte nie das Gesundheit und Fitness mein Leben bestimmt und zu einem Lifestyle werden. Daher ist es mir zum Ziel geworden Gesund und Fit zu bleiben mit so wenig Zeit und Energie Aufwand wie möglich. Ich hoffe, dass Ihnen mein Wissen dabei helfen wird ein gesünderes und angenehmeres Leben zu führen, denn ich weiß wie schmerzhaft und frustrierend ein Leben mit einem gestörten Verhältnis zu seinem eigene Körpergewicht und Gesundheit sein kann.

Download and Read Online Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) Peter Grim #P8G2YWFDZ4C

Lesen Sie Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) von Peter Grim für online ebook

Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) von Peter Grim

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

Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) von Peter Grim

Bücher online zu lesen. Online Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) von Peter Grim

ebook PDF herunterladen

Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) von Peter Grim

Doc

Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) von Peter Grim

Mobipocket

Beste Smoothie Rezepte: – Zum Abnehmen, Entgiften Und Entschlacken – Für Mehr Energie Und Wohlbefinden (Rezeptbuch, Grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks, Shakes, Fatburner, Diät, Power-Smoothies) von Peter Grim

EPub