



Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit)

Detlef Pape, Anna Cavalius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi



Download



Online Lesen

Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) Detlef Pape, Anna Cavalius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi



[Download Schlank im Schlaf - das Kochbuch \(GU Diät & Gesundheit ...pdf](#)



[Read Online Schlank im Schlaf - das Kochbuch \(GU Diät & Gesundhe ...pdf](#)

Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit)

Detlef Pape, Anna Cavellius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi

Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) Detlef Pape, Anna Cavellius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi

Downloaden und kostenlos lesen Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Das SiS-Erfolgskonzept ganz neu: aktualisierte Texte, neue Rezepte, wissenschaftlich getestet. Schlank im Schlaf zählt hierzulande zu den absoluten Erfolgsdiäten - Hunderttausende haben bereits nach dem von Dr. med. Detlef Pape entwickelten SiS-Prinzip abgenommen. Jetzt gibt es das Bestseller-Kochbuch ganz neu: wissenschaftlich komplett überarbeitet und mit über 100 neuen Insulin-Trennkost-Rezepten! Mit seiner modernen Gestaltung, leicht verständlichen Einführung, spannenden Infografiken und neuen alltagstauglichen Rezeptideen ist Schlank im Schlaf - das Kochbuch für begeisterte SiS-Fans eine willkommene Ergänzung zu den bereits erschienenen Büchern. Und SiS-Neulingen bietet es den perfekten Einstieg, um ihre Ernährung nach dem Biorhythmus umzustellen: Sie müssen sich aus den jeweiligen Kapiteln einfach nur für morgens, mittags und abends eines der leckeren Rezepte herauspicken, auf das sie gerade Lust haben. Und wer gleich durchstarten möchte, nutzt den praktischen Wochenplan. Ein Rundumsorglos-Paket für alle, die sich satt essen und auf gesunde Weise abnehmen wollen.

Das steckt im Buch:

1 Schlank im Schlaf - die Erfolgsstory

Mit zwei Säulen zum Erfolg

SiS bedeutet: Hormone gezielt nutzen

Hormon-/Ernährungstypen

Große Infografik: Wo unsere Hormone entstehen

Gestörte Stoffwechselprogramme

Insulin-Score

2 Was Sie selbst tun können - gesund essen, gut schlafen, mit Spaß bewegen - Gesund essen im Takt des Biorhythmus

Erfahrungsberichte / Fragen und Antworten

Alles, was Sie brauchen:

Ballaststoffe (Info: Süßes, Getränke, Fette und Öle)

Die besten Eiweiß-Lieferanten

Die besten Kohlenhydrate: Brot, Pasta & Kartoffeln und Gemüse & Obst

Kasten: Eiweißbrot und Konjak-Nudeln

- Gut schlafen

Mehr Zeit für mich

Mach mal Pause - 15 Ideen für kleine Auszeiten zwischendurch - Bewegter Alltag

10 000 Schritte am Tag

Magazinseite: Die besten Sportarten für Einsteiger (Schwimmen, Radfahren, Laufen/Walking, Krafttraining, Pilates)

3 Die Chance nutzen - anders essen, besser leben

Guten Appetit!

Die guten ins Töpfchen: Infos zu Zutaten, Zubereitung und Küchenhelfern - Frühstück - Kohlenhydrate für einen guten Start

Frühstück-Baukasten NEU

Rezepte - Mittagessen - Kraft durch Kohlenhydrate und Eiweiß

Rezepte - Abendessen - Eiweiß für die Fettverbrennung im Schlaf

Eiweißrezepte ohne Kochen

RezepteÜber den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für Innere Medizin. Er entdeckte die zentrale Bedeutung des Insulin als „Fettmashormon“ und entwickelte daraus die erfolgreiche Insulin-Trennkost. In seiner Praxis in Essen bietet er seinen Patienten seit vielen Jahren eine Adipositas-Schwerpunktberatung mit Ernährungsprogramm an. Seit 1994 nahmen damit in seiner Praxis weit über 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam über 45.000 Kilogramm ab. Dr Pape ist bekannt aus Presse, Funk und Fernsehen, seine Ratgeber haben sich mehr als 2,5 Millionen Mal verkauft.

Anna Cavelius (M.A. Philosophie) studierte Philosophie und Geschichte in München, Siena und Salamanca. Seit 1995 schreibt sie als Autorin, Journalistin und Ghostwriterin über Gesundheits- und Lifestylethemen sowie Kulinaria. So ist sie unter anderem Co-Autorin der erfolgreichen Schlank-im-Schlaf-Reihe mit Bestsellerautor Dr. med. Detlef Pape. Als Ghostwriterin arbeitete sie mit Prominenten wie Uschi Obermaier und dem Ehepaar Viktoria und Heiner Lauterbach sowie Spitzenköchen wie Johann Lafer, Sarah Wiener, Thomas Thielemann oder Holger Stromberg zusammen. Sie kann sich begeistern für Ihre Familie, Freunde und Katzen und das Leben im Kleinen wie im Großen.

Angelika Ilies arbeitet seit fast 15 Jahren als freie Autorin und Food-Journalistin und hat etliche erfolgreiche Kochbücher geschrieben. Familie, Freunde und Bekannte genießen immer wieder die leckeren Rezepte, die natürlich vor der Veröffentlichung ausgiebig probekocht und getestet werden. Kritische "Test-Esser" sind im Haus der Autorin stets herzlich willkommen - bei der langen Sylvesterparty ebenso wie beim fröhlichen Frühstück im sommerlichen Garten oder dem feinen Menü im Rahmen einer tollen Koch-Runde.

Download and Read Online Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi #HEYM3K1AL2G

Lesen Sie Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi für online ebook Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi 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 Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi Bücher online zu lesen. Online Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi ebook PDF herunterladen Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi Doc Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi Mobipocket Schlank im Schlaf - das Kochbuch (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi EPub