365 Intervallfasten-Rezepte

365 Gerichte für jeden Fastenrhythmus

Ausgewogen essen, ohne Heißhunger leben

- EFFEKTIV ABNEHMEN UND GESUND BLEIBEN: 365 frische Gerichte für das ganze Jahr
- TRENDTHEMA INTERVALLFASTEN: flexible Regeln - super alltagstauglich
- FÜR JEDEN FASTENRHYTHMUS: Müslis & Bowls, Smoothies & Getränke, Powersnacks, Kleine Gerichte, Sattmacher und Süßes

Sie möchten schlank werden ohne Verzicht? Dann ist Intervallfasten genau das Richtige für Sie. Es ist leicht umzusetzen und lässt sich optimal in den Alltag integrieren.

Egal, ob Sie eher der Frühstückstyp sind, unbedingt einen Snack zwischendurch brauchen oder ohne etwas Süßes nicht durch den Tag kommen - ganz nach Ihren Bedürfnissen ermöglicht das Intervallfasten Ihnen, Ihre Mahlzeiten individuell zusammenzustellen und das zu essen, was Ihnen guttut.

Dieses Buch bietet mit 365 schlanken Rezepten alles für eine gesunde, leichte Ernährung. Kein Kalorienzählen, kein Hungern, kein Jojo-Effekt - nie war Abnehmen so einfach, effektiv und gesund.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden
300 Seiten, Format 19 x 24,5 cm
ISBN: 978-3-625-19105-6
Erscheint: Januar 2022
9,99 EURO