



**SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über
160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln -
Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und
Ernährungsumstellung**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung

Katharina Bachman

SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung Katharina Bachman

Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung

Broschiertes Buch

Das Kochbuch zum Erfolgskonzept

"SOS Schlank ohne Sport" überzeugte auf Anhieb eine große Leserschaft - Zigtausende haben inzwischen mit dem Stoffwechselprogramm aus den Tropen erfolgreich abgenommen und ein neues Ernährungsbewusstsein entwickelt. Das Geheimnis: ein hocheffektiver 7-Tage-Detox-Plan sowie die Umstellung auf eine Ernährung mit wertvollen Superfoods wie beispielsweise Kokosnussöl, Chia-Samen oder Gula Malacca. Im gleichnamigen Kochbuch legt Katharina Bachman jetzt nach - mit vielen leckeren Rezepten und einem leicht umsetzbaren Praxisprogramm. Nach der Entgiftungswoche folgen drei Wochen mit detaillierten Tagesplänen, weiteren köstlichen Rezepten - auch zum Naschen -, Tipps für Gesundheitsbewusste und einem großen Frage-Antwort-Teil.

Mit 100 Rezepten und 30 Foodfotos.

 [Download SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 1 ...pdf](#)

 [Online lesen SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung Katharina Bachman

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Kochbuch zum Erfolgskonzept

„SOS Schlank ohne Sport“ überzeugte auf Anhieb eine große Leserschaft – Zigtausende haben inzwischen mit dem Stoffwechselprogramm aus den Tropen erfolgreich abgenommen und ein neues Ernährungsbewusstsein entwickelt. Das Geheimnis: ein hocheffektiver 7-Tage-Detox-Plan sowie die Umstellung auf eine Ernährung mit wertvollen Superfoods wie beispielsweise Kokosnussöl, Chia-Samen oder Gula Malacca. Im gleichnamigen Kochbuch legt Katharina Bachman jetzt nach – mit vielen leckeren Rezepten und einem leicht umsetzbaren Praxisprogramm. Nach der Entgiftungswoche folgen drei Wochen mit detaillierten Tagesplänen, weiteren köstlichen Rezepten - auch zum Naschen -, Tipps für Gesundheitsbewusste und einem großen Frage-Antwort-Teil. Mit 100 Rezepten und 30 Foodfotos.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Katharina Bachman arbeitete viele Jahre als freie Journalistin und hat als Autorin verschiedene Sachbücher, Romane und Kinderbücher veröffentlicht. 2001 wanderte sie nach Malaysia aus und war dort Chefredakteurin eines deutschsprachigen Magazins. Nach einer mehrjährigen Zwischenstation in Dubai lebt sie heute wieder in Kuala Lumpur. Seit 2006 ist Katharina Bachman für AIDA Cruises als Bordlektorin und Asien-Expertin tätig. Sie reist jährlich für drei Monate durch das Südchinesische Meer, liest aus ihren Büchern und hält Vorträge über asiatische Kulturen.

Download and Read Online SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung Katharina Bachman #E8F76S5NZ93

Lesen Sie SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung von Katharina Bachman für online ebook SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung von Katharina Bachman 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 SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung von Katharina Bachman Bücher online zu lesen. Online SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung von Katharina Bachman ebook PDF herunterladen SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung von Katharina Bachman Doc SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung von Katharina Bachman Mobipocket SOS Schlank ohne Sport - Das Kochbuch: Über 160 leckere Rezepte mit Power-Lebensmitteln - Mit Vier-Wochen-Plan zur Entgiftung und Ernährungsumstellung von Katharina Bachman EPub