



## 24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch

*Achim Sam*



**Download**



**Online Lesen**

**24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch** Achim Sam



[Download 24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch ...pdf](#)



[Online Lesen 24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch ...pdf](#)

# **24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch**

*Achim Sam*

**24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch** Achim Sam

## Downloaden und kostenlos lesen 24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch Achim Sam

---

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Tschüss Pfunde – hallo Genuss!

In 24 Stunden bis zu 2 kg verlieren: Achim Sam hat in der 24STUNDENDIÄT gezeigt, wie einfach das geht. Etwas Disziplin, viel Spaß an Bewegung und eine eiweißreiche Ernährung kurbeln die Fettverbrennung an und lassen die Pfunde purzeln. Bei so viel Action darf der Genuss aber nicht zu kurz kommen! Der Bestsellerautor legt in seinem Kochbuch nun nach mit 100 einfachen Rezepten, die jede Diät schmackhaft machen.

Satt, schlank und gesund

Achim Sams Fett-Weg-Rezepte bringen mit viel Eiweiß und wertvollen Fetten Energie für den ganzen Tag. Das Beste daran: Die Diätrezepte sind immer schnell zubereitet. Haben sich Gäste angekündigt, wird ein Low-Carb-Menü gekocht: Genuss pur ohne Reue! Sonderseiten mit den besten Tipps und Rezepten zu schnell gemixten Drinks zum Thema Detox, Beauty und Power ergänzen das Kochbuch.

Das Kochbuch zum Bestseller

Damit jeder gleich in das 24STUNDENDIÄT-Programm einsteigen kann, zeigt eine kurze Einführung, wie die Idealfigur mit den richtigen Sporteinheiten in greifbare Nähe rückt. Detaillierte Wochenpläne für Frauen und Männer machen den Einstieg in die Diät und ein Dranbleiben ganz einfach. Eine Warenkunde zu frischen, proteinreichen Lebensmitteln und die richtige Lagerung erleichtert das Einkaufen und Zubereiten. Beste, unverarbeitete Zutaten und Superfoods sind echte Geschmackslieferanten und überzeugen jeden Genussmenschen.

24STUNDENDIÄT ganz einfach und lecker

100 neue Rezepte

Wochenpläne zum schnellen Einstieg

Low carb + best protein + high power = ohne Jojo-Effekt zur Idealfigur

Ohne Hungern, ohne dauerhafte Verbote, dafür mit Spaß, Genuss und effektivem Gewichtsverlust Über den Autor und weitere Mitwirkende

Als Sohn einer Metzgerfamilie wuchs Achim Sam quasi mit vollen Tellern auf - und das sah man ihm auch an. Bereits in seiner Jugend hatte er mit massiven Gewichtsproblemen zu kämpfen, die er sich zunächst auf dem Fahrrad vom Leib strampelte. Er begann Radrennen zu fahren, gewann viele Landesmeisterschaften und absolvierte Einsätze für die deutsche Nationalmannschaft. Während seines Ökotrophologie-Studiums in Hamburg volontierte Achim Sam parallel an der Burda Journalistenschule. Er belegte außerdem die Masterclass Crossmedia und ist Autor und Co-Autor von Sport- und Food-Ratgebern wie »Die richtige Ernährung für Sportler« und »Perfektes Radtraining«. Heute ist Achim Sam Ressortleiter beim Sport- und Lifestylemagazin FIT FOR FUN und arbeitet als Lehrbeauftragter an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg.

Download and Read Online 24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch Achim Sam #4U87EJBQXPW

Lesen Sie 24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch von Achim Sam für online ebook24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch von Achim Sam 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 24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch von Achim Sam Bücher online zu lesen. Online  
24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch von Achim Sam ebook PDF herunterladen24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch von Achim Sam Doc24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch von Achim Sam  
Mobipocket24STUNDENDIÄT - Das Kochbuch von Achim Sam EPub