



24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert!

Achim Sam



Download



Online Lesen

24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! Achim Sam



[Download 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm ...pdf](#)



[Online Lesen 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Ha ...pdf](#)

24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert!

Achim Sam

24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! Achim Sam

**Downloaden und kostenlos lesen 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm.
Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! Achim Sam**

224 Seiten

Pressestimmen

»Für alle, die fix ein paar Pfund loswerden wollen« (Brigitte)

»Endlich eine schnelle Diät! Das funktioniert wirklich.« (Freundin)

»Schnell abnehmen mit Fett-weg-Garantie auf wissenschaftlicher Basis« (fit For Fun) Kurzbeschreibung
24STUNDENDIÄT: Nur an 1 bis 2 Tagen pro Woche legen Sie Ihren Diättag ein: Dann absolvieren Sie ein revolutionäres Fett-weg-Programm, mit dem Sie pro Einheit bis zu 2 Kilo abnehmen und eine enorme Fettverbrennung erzielen. Die Ernährungswissenschaftler Achim Sam und Prof. Dr. Michael Hamm präsentieren mit ihrer 24STUNDENDIÄT ein revolutionäres Turbo-Figurprogramm, mit dem der Körper im Vergleich zu anderen Schnell-Diäten nicht nur Wasser und Kohlenhydrate verliert, sondern in kürzester Zeit auch massiv Fett abbaut - bei gleichzeitigem Erhalt der wichtigen Muskeln. Nur eine weitere Diät, die ihre Versprechen nicht hält und im Jo-Jo-Effekt endet? Garantiert nicht! Wissenschaftliche Untersuchungen und renommierte Experten bestätigen die Wirksamkeit dieser enorm effektiven Methode. Die Ergebnisse der 24STUNDENDIÄT stellen sich nicht nur rasch ein, sondern sind vor allem auch besonders nachhaltig. Schnell abnehmen und im Anschluss schön schlank bleiben: ohne Hungern, ohne dauerhafte Verbote, dafür mit Spaß, Genuss und maximalem Gewichtsverlust! Expertenstimmen: «Mit der 24STUNDENDIÄT wird in kurzer Zeit eine enorme Fettverbrennung erreicht, die sogar auf bislang nicht für möglich gehaltene Werte ansteigt.» Prof. Dr. Aloys Berg (Sportmediziner) «Bis vor einiger Zeit hätte ich nicht gedacht, dass es mit einer Kurzdiät gelingt, sinnvoll, gesund und dauerhaft abzunehmen. Ich würde das neue Modell der 24STUNDENDIÄT eine kleine Diätrevolution bezeichnen.» Prof. Dr. Michael Hamm (Ernährungswissenschaftler und Dozent im Department Ökotrophologie der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg) «Gute Vorsätze sollte man bekanntlich direkt, binnen 72 Stunden in die Tat umsetzen. Wenn sich dann bereits nach 24 Stunden messbare Ergebnisse einstellen, wie dies hier der Falls ist, hat man gewonnen. Denn bereits kleine Erfolge wirken sich als positive Verstärker aus und motivieren, am Ball zu bleiben. Die 24STUNDENDIÄT ist ein ehrliches Produkt, das ohne Wundermittel und leere Versprechungen auskommt. Man nimmt das Heft des Handelns selbst in die Hand, nimmt planbar ab und baut nebenbei seine Fitness auf.» Elmar Trunz-Carlisi (Sportwissenschaftler und Institutsleiter des IPN «Institut für Prävention und Nachsorge» in Köln) Über den Autor und weitere Mitwirkende Achim Sam wuchs als Sohn einer Metzgersfamilie mit vollen Tellern auf und das sah man ihm auch an. Bereits in seiner Jugend hatte er mit Gewichtsproblemen zu kämpfen. Er begann Radrennen zu fahren, gewann viele Landesmeisterschaften und absolvierte Einsätze für die deutsche Nationalmannschaft. Während seines Ökotrophologie-Studiums in Hamburg volontierte er parallel an der Burda Journalistenschule. Heute ist Achim Sam (32) Ressortleiter beim Sport- und Lifestylemagazin FIT FOR FUN und arbeitet als Lehrbeauftragter an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Nach vielen Testdurchläufen auch am eigenen Leib entwickelte er zusammen mit dem Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Hamm die 24STUNDENDIÄT. Prof. Dr. troph. Michael Hamm: Der renommierte Ernährungswissenschaftler und Dozent im Department Ökotrophologie der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg ist Mitbegründer und Autor der 24STUNDENDIÄT. Seine bisherigen Diät Ratgeber waren Bestseller (u.a. »Fit For Fun-Diät« und »Die Idealdiät«) und fanden auch in Fachkreisen höchste Anerkennung. Die Arbeitsgebiete des Hamburger Hochschullehrers sind Ernährungsphysiologie, Sportlerernährung und Diätetik. Außerdem ist Prof. Dr. Hamm Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung, des Arbeitskreises »Omega 3« und Leiter des Kompetenzbereichs Ernährung beim interdisziplinären Adipositas-Programm M.O.B.I.L.I.S. e.V. in Freiburg. Er ist darüber hinaus Mitglied der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin sowie in

verschiedenen internationalen Arbeitskreisen zur Sportlerernährung.

Download and Read Online 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm.

Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! Achim Sam

#VM3JDRC5QNS

Lesen Sie 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! von Achim Sam für online ebook 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! 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 von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! von Achim Sam Bücher online zu lesen. Online 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! von Achim Sam ebook PDF herunterladen 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! von Achim Sam Doc 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! von Achim Sam Mobipocket 24STUNDENDIÄT von Achim Sam mit Prof. Dr. Michael Hamm. Revolutionär: schnell abnehmen & schlank bleiben. Der Tag, der dich verändert! von Achim Sam EPub