



Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm

Andreas Meyhöfer

 **Download**

 **Online Lesen**

Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm Andreas Meyhöfer

Das 28-Tage-Programm

Broschiertes Buch

Die Low-Carb-Ernährung liegt voll im Trend. Das sieht man auch daran, dass eine Facebook-Seite wie das "Low Carb Kompendium" 200000 Fans hat und täglich Hunderte neue Likes erhält. Auf der Seite werden regelmäßig Rezepte und Infos rund um die kohlenhydratarmer Ernährung veröffentlicht, und viele Fans haben damit schon erfolgreich abgenommen. Die Macher der Seite, Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig, zeigen in ihrem Buch Schlank mit Low-Carb, wie genau Low-Carb funktioniert, was man beachten muss, welche Lebensmittel sich für diese Diät eignen, wie man in nur 28 Tagen effizient Gewicht verliert und wie man es schafft, seine Ernährung langfristig umzustellen und gesünder zu leben. Dazu liefern sie die passenden Rezepte - beliebte Klassiker von der Facebook-Seite, aber auch viele exklusive Rezepte, die noch nicht veröffentlicht, sondern speziell für das Buch entwickelt und getestet wurden.

 [Download Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm ...pdf](#)

 [Online Lesen Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm ...pdf](#)

Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm

Andreas Meyhöfer

Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm Andreas Meyhöfer

Das 28-Tage-Programm

Broschiertes Buch

Die Low-Carb-Ernährung liegt voll im Trend. Das sieht man auch daran, dass eine Facebook-Seite wie das "Low Carb Kompendium" 200000 Fans hat und täglich Hunderte neue Likes erhält. Auf der Seite werden regelmäßig Rezepte und Infos rund um die kohlenhydratarme Ernährung veröffentlicht, und viele Fans haben damit schon erfolgreich abgenommen. Die Macher der Seite, Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig, zeigen in ihrem Buch Schlank mit Low-Carb, wie genau Low-Carb funktioniert, was man beachten muss, welche Lebensmittel sich für diese Diät eignen, wie man in nur 28 Tagen effizient Gewicht verliert und wie man es schafft, seine Ernährung langfristig umzustellen und gesünder zu leben. Dazu liefern sie die passenden Rezepte - beliebte Klassiker von der Facebook-Seite, aber auch viele exklusive Rezepte, die noch nicht veröffentlicht, sondern speziell für das Buch entwickelt und getestet wurden.

Downloaden und kostenlos lesen Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm Andreas Meyhöfer

256 Seiten

Kurzbeschreibung

Du möchtest deine Ernährung umstellen und Gewicht verlieren?

Dann ist Low-Carb genau das Richtige für dich.

Die Macher der erfolgreichen Facebook-Seite »Low Carb Kompendium« zeigen dir in diesem Buch, wie Low-Carb funktioniert, was du beachten musst, welche Lebensmittel sich für diese Diät eignen, wie du in nur 28 Tagen deine Ernährung umstellst, effizient abnimmst und es gleichzeitig schaffst, gesünder zu leben. Dazu bietet dir das Buch über 120 Rezepte – beliebte Klassiker von der Facebook-Seite, aber auch viele exklusive Rezepte, die noch nicht veröffentlicht, sondern speziell für das Buch entwickelt und getestet wurden. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andreas Meyhöfer ist selbstständiger Wirtschaftsinformatiker und lebt bereits seit über 10 Jahren den Low-Carb-Lifestyle. Mit seiner Lebensgefährtin Diana Ludwig entwickelt er regelmäßig alltagstaugliche Rezepte und veröffentlicht diese auf seinem Blog „Low Carb Kompendium“. Mit aktuell rund 500000 Fans gehört die gleichnamige Facebook-Fanpage zu den beliebtesten Anlaufstellen der Low-Carb-Community.

Diana Ludwig arbeitet als freiberufliche Mediendesignerin und ist seit vielen Jahren begeisterte Anhängerin der Low-Carb-Ernährung. Mit viel Leidenschaft erstellt sie zusammen mit ihrem Lebensgefährten Andreas Meyhöfer Inhalte rund um das Thema. Sie betreut eine der populärsten Low-Carb-Gruppen auf Facebook mit über 60000 Mitgliedern.

Download and Read Online Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm Andreas Meyhöfer

#V3QU6KBJ7E1

Lesen Sie Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm von Andreas Meyhöfer für online ebook Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm von Andreas Meyhöfer 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 mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm von Andreas Meyhöfer Bücher online zu lesen. Online Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm von Andreas Meyhöfer ebook PDF herunterladen Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm von Andreas Meyhöfer Doc Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm von Andreas Meyhöfer Mobipocket Schlank mit Low-Carb: Das 28-Tage-Programm von Andreas Meyhöfer EPub