



Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung)



Download



Online Lesen

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

Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung)

Marion Grillparzer

Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) Marion Grillparzer

 [Download Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl ...pdf](#)

 [Online lesen Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) Marion Grillparzer

224 Seiten

Amazon.de

Die mageren Zeiten sind vorbei! Wer abnehmen will, muss sich satt und glücklich essen. Und zwar mit Lebensmitteln mit einem niedrigen Glyx (glykämischer Index). Dahinter steckt das erfolgreiche Fatburner-Prinzip: Bestimmte Lebensmittel (die mit einem hohen Glyx) regen die Bauchspeicheldrüse an, Insulin auszuschütten, und das sperrt das Fett in den Fettzellen ein und macht schnell wieder Hunger. Also: Schluss mit Kalorien zählen und Hungern. Auf den Glyx kommt es an. Die Glyx-Diät besteht aus drei Phasen: Es geht los mit drei Fatburner-Suppentagen, an denen sich die ersten zwei Kilo verabschieden. In der anschließenden Fatburner-Glyx-Woche schmilzt täglich ein weiteres Kilo. Und dann geht es 20 Tage lang weiter nach dem Glyx-Baukastensystem, bei dem man sich die Rezepte herauspicks, die man am liebsten mag, und gut gelaunt weitere Kilos verliert. Das heißt allerdings erstmal Umdenken: Plötzlich sind die Cornflakes am Morgen, Wassermelone und Salzkartoffeln verboten -- Bitterschokolade, Nüsse und trockener Wein aber erlaubt. Zum Glück hilft dabei der Glyx-Guide für die Tasche mit allen Lebensmitteln von A bis Z mit ihrem Glyx-, Fett-, Gute-Laune- und Fit-Faktor. Den Weg von dick nach dünn erleichtert außerdem Bewegung: Mit dem Mini-Trampolin-Workout kurbelt man hüpfend die Fettverbrennung an, entschlackt den Körper und tankt Kondition und Spaß. Dazu braucht man allerdings genug Platz und Nachbarn mit guten Nerven. Die Glyx-Diät ist ein bunter Ratgeber mit Interviews, Erfolgsgeschichten, Reportagen und praktischen Übersichten, der Ernährungswissenschaft leicht verdaulich macht. Der Theorieteil ist bloß etwas zu ausführlich geworden. Stattdessen hätten wir lieber noch ein paar von den leckeren Fatburner-Rezepten serviert bekommen. --Hanna Arndt Kurzbeschreibung

Seit Marion Grillparzers Bestseller Die GLYX-Diät 2003 erschien, haben über 400.000 Abnehmwillige diesen besonderen Ratgeber gekauft und erfolgreich damit abgenommen. Seit vielen Jahren tummeln sich begeisterte GLYX-Anhänger in Marion Grillparzers Internet-Forum, eine regelrechte GLYX-Bewegung ist entstanden. Die neue GLYX-Diät, geschrieben für Neulinge, aber auch bereits mit GLYX Vertraute, präsentiert neueste wissenschaftliche Erkenntnisse ebenso wie Erfahrungen aus dem GLYX-Forum. Sie bietet einen noch schnelleren Einstieg in das Thema, Modelldiätpläne für bestimmte Zielgruppen (Berufstätige, Familien, Vegetarier) und enthält eine komplett neue Sammlung an leckeren Rezepten. GLYX-Diät, das ist eine Stoffwechseldiät, die der Arzt empfiehlt, in der der Genuss nie zu kurz kommt und die für den Manager genauso geeignet ist wie für die Familie von nebenan. Eine Diät, um die Kilos purzeln zu lassen, aber auch eine gesunde Ernährungsumstellung fürs ganze Leben. Mit GLYX-Guide. Der Verlag über das Buch

Was der GLYX mit Glück zu tun hat? Ganz einfach: Wer sich von Lebensmitteln mit einem niedrigen GLYX ernährt, verliert Gewicht und gewinnt Gesundheit und Leichtigkeit. Nicht durch Fasten und Kalorienzählen, sondern durch richtiges, genußvolles Essen abnehmen? Klingt wie ein Märchen, wird aber von der modernen Ernährungswissenschaft bestätigt. Bestseller-Autorin Marion Grillparzer zeigt, wie das praktisch funktioniert mit einem Mix aus Ernährung, Bewegung und Entspannung. Bei der 10-Tages-Turbo-Diät purzeln bis zu 5 Kilo. Mit einem ausgeklügelten Baukastensystem, das leckere unkomplizierte Rezepte, aber auch Bewegungs- und Entspannungsübungen enthält, kann sich jeder außerdem sein eigenes Kurz- oder Langzeit-Programm zusammenstellen. Und das Besondere: Der neue Trampolin-Workout zum Fettverbrennen, Entgiften und Entstressen.

Download and Read Online Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) Marion Grillparzer #LAM8QNTVKF2

Lesen Sie Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Marion Grillparzer für online ebook Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Marion Grillparzer Kostenlose PDF downloaden, 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 Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Marion Grillparzer Bücher online zu lesen. Online Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Marion Grillparzer ebook PDF herunterladen Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Marion Grillparzer Doc Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Marion Grillparzer Mobipocket Die Neue GLYX-Diät: Abnehmen mit Glücks-Gefühl (GU Einzeltitel Gesunde Ernährung) von Marion Grillparzer EPub