
365 Intervallfasten-Rezepte

365 Gerichte von herzhaft bis süß für jeden Fastenrhythmus

Ausgewogen essen, ohne Heißhunger leben



-
- - PRAKTISCH: Flexocover
 - - FÜR JEDEN FASTENRHYTHMUS: Müslis & Bowls, Smoothies & Getränke, Powersnacks, Kleine Gerichte, Sattmacher und Süßes
 - - TRENDTHEMA INTERVALLFASTEN: flexible Regeln - super alltagstauglich
 - - EFFEKTIV ABNEHMEN UND GESUND BLEIBEN: 365 frische Gerichte für das ganze Jahr

Sie möchten schlank werden ohne Verzicht? Dann ist Intervallfasten genau das Richtige für Sie. Es ist leicht umzusetzen und lässt sich optimal in den Alltag integrieren.

Egal, ob Sie eher der Frühstückstyp sind, unbedingt einen Snack zwischendurch brauchen oder ohne etwas Süßes nicht durch den Tag kommen - ganz nach Ihren Bedürfnissen ermöglicht das Intervallfasten Ihnen, Ihre Mahlzeiten individuell zusammenzustellen und das zu essen, was Ihnen guttut.

Dieses Buch bietet mit 365 schlanken Rezepten alles für eine gesunde, leichte

Ernährung. Kein Kalorienzählen, kein Hungern, kein Jojo-Effekt - nie war Abnehmen so einfach, effektiv und gesund.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Broschiert

300 Seiten, Format 24,5 x 19 cm

ISBN: 978-3-625-19264-0

Erscheint: Oktober 2022

14,99 EURO