



## **Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit)**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit)

*Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi*

**Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit)** Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi

Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit)

 [Download Schlank im Schlaf für Berufstätige \(GU Diät & G ...pdf](#)

 [Online lesen Schlank im Schlaf für Berufstätige \(GU Diät & ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit) Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi**

---

144 Seiten

Amazon.de

Detlef Pape arbeitet bereits seit einigen Jahren zusammen mit Kollegen an Möglichkeiten, wie der Schlaf als längste Fettverbrennungsphase im 24-Stunden Biorhythmus optimal genutzt werden kann. Neben *Schlank im Schlaf*, *Schlank im Schlaf. Das Kochbuch* und *Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan* widmet sich der Mediziner jetzt denjenigen, die häufig aus Zeitmangel auf ungesundes Kantinenessen und Fast Food zurückgreifen. Entstressen ist angesagt bei dieser Methode, ein paar Pfunde weniger auf die Waage zu bringen. Was bereits beim Abnehmwunsch anfängt: kleine Ziele setzen schützt vor Frustration. Wichtig ist ein gesunder Schlaf: ausreichend lang sollte er sein, rechtzeitig vor Mitternacht beginnen, in einem nicht zu kalten Raum stattfinden. Das Prinzip, auf dem *Schlank im Schlaf für Berufstätige* basiert, ist eine ausgewogene Insulin-Trennkost. Ausgehend vom Body-Mass-Index wird der Kohlenhydratbedarf pro Tag ermittelt. Ist die Aufnahme von Kohlenhydraten, Mischkost und Eiweiß entsprechend verteilt, kann sich der Körper die Energie im Schlaf direkt aus den Fettzellen holen. Sich satt essen und abwechslungsreiche Speisen zu sich nehmen lautet die Devise. Dazu geben die schnell zubereiteten Rezepte Gelegenheit: Gefüllte Zucchini mit Limburger, Kräutersalat mit Rindfleisch, Omelett mit Krabben und Gurkendip. Die Anregungen zum Abnehmen ohne Kochen im Wochenplan am Ende des Buches mögen für hartgesottene Nichtkocher attraktiv sein, werden aber sicher den einen oder die andere flugs zurück an den heimischen Herd führen. Ein kurzes Kapitel über Ausdauertraining und Fitness im Büro runden den Ratgeber ab. - *Anne Hauschild* Kurzbeschreibung

Die Fortsetzung der Schlank-im-Schlaf-Erfolgsgeschichte: das Kochbuch, mit dem auch Berufstätige mit wenig Zeit leicht und bequem abnehmen können. Ein maßgeschneidertes Konzept, das auch unterwegs funktioniert. Kombinationsvorschläge für morgens, mittags und abends zeigen, wie es geht. So ist auch das Essen im Restaurant oder in der Kantine kein Problem. Wer etwas mehr Zeit hat, kombiniert Fertigprodukte mit frisch Zubereitetem. Und wer gern kocht, findet ebenfalls leckere, schnelle Rezepte zum Verwöhnen. Ganz neu: Die SiS-Punkten bei jedem Rezept zeigen den Kohlenhydratgehalt. So behalten Sie Ihre Kohlenhydrat-Bilanz bequem im Blick. Zum Einstieg wird das Wichtigste einfach und in aller Kürze erklärt. Tipps zum cleveren Einkaufen geben zusätzliche Hilfe und Fitness-Übungen fürs Büro machen das Abnehmen noch effektiver. Als Extraservice bietet der SiS-Wochenplan in der hinteren Klappe Vorschläge für eine Woche lecker essen und bequem abnehmen ohne Kochen. Über den Autor und weitere Mitwirkende  
Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für Innere Medizin. Er entdeckte die zentrale Bedeutung des Insulin als „Fettmashormon“ und entwickelte daraus die erfolgreiche Insulin-Trennkost. In seiner Praxis in Essen bietet er seinen Patienten seit vielen Jahren eine Adipositas-Schwerpunktberatung mit Ernährungsprogramm an. Seit 1994 nahmen damit in seiner Praxis weit über 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam über 45.000 Kilogramm ab. Dr Pape ist bekannt aus Presse, Funk und Fernsehen, seine Ratgeber haben sich mehr als 2,5 Millionen Mal verkauft.

Download and Read Online Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit) Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi #KORFQ4DY5VI

Lesen Sie Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi für online ebook Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi 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 im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi Bücher online zu lesen. Online Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi ebook PDF herunterladen Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi Doc Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi Mobipocket Schlank im Schlaf für Berufstätige (GU Diät & Gesundheit) von Detlef Pape, Helmut Gillessen, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi EPub