



# More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen!

*Philipp Homer Graff*

 **Download**

 **Online Lesen**

**More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen!** Philipp Homer Graff

 **Download** [More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränk ...pdf](#)

 **Read Online** [More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschrä ...pdf](#)

# **More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen!**

*Philipp Homer Graff*

**More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen!** Philipp Homer Graff

## **Downloaden und kostenlos lesen More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen! Philipp Homer Graff**

---

46 Seiten

Kurzbeschreibung

**Abnehmen mit Garantie! Ohne Einschränkungen.**- mit „Step by Step Guides“ zur einfachen, schrittweisen Umsetzung

- basierend auf unabhängigen, wissenschaftlichen Studien am Menschen
- zigfach erfolgreich praxiserprobt vom Münchner Ernährungscoach
- geeignet für Veganer genauso wie für OmnivoreEs existieren Lebensmittel, die jeder mag, welche - wissenschaftlich bewiesen - ein nachhaltiges Abnehmen fördern. Von diesen natürlichen Nahrungsmitteln kann man zusätzlich zu dem, was man sowieso isst, essen und nimmt trotzdem ab. Mehr ist hier mal ausnahmsweise weniger! Gleichzeitig liefern diese Lebensmittel essentielle Nährstoffe, welche als positive Nebenwirkung den Gesundheitszustand im Allgemeinen (neben dem Abnehmen) aktiv verbessern.Kein Mensch hat heute noch Zeit und Muse sich durch quälend lange Ratgeber zu wälzen, deswegen wird auf prägnante Art (nur 40 Seiten!) alles Wesentliche, was wissenschaftlicher Fakt (mehrfach bestätigte Studien am Menschen) zum Abnehmen ist, vermittelt. Zudem bieten „Step by Step Guides“ (Schritt für Schritt Anleitungen) am Ende jedes Kapitels eine einfache Umsetzung in die Praxis. Bereits einen simplen „Step“ davon in den Tagesablauf zu integrieren, fördert ein konstantes und gesundes Abnehmen.Tausende Diäten kursieren, es kommen gefühlt täglich neue hinzu, mal sind die Inhalte wirklich neu, mal erscheint eine alte Diät unter einem neuen, moderneren Namen. 99% davon haben eins gemeinsam: sie wirken nur kurzfristig und haben meist negative gesundheitliche Nebenwirkungen. Der bekannte Jo-Jo-Effekt scheint Programm zu sein, denn nur so lassen sich jedes Jahr Millionen mit den vielen, leidenden Menschen verdienen. Umso wichtiger ist es, von den Mythen und Märchen der Diätindustrie, welche von den immer wiederkehrenden „Opfern“ des Jo-Jo-Effekts profitiert, zu den Fakten zu kommen, den Fakten der Wissenschaft, um endlich echte und langfristige Resultate zu erzielen.Der Bücherserie mit dem Siegel „Wissenschaftliche Fakten“ liegen folgende Kriterien zu Grunde: Es werden ausschließlich Studienergebnisse herangezogen, welche aus Studien nach den höchsten wissenschaftlichen Standards (u.a. randomisierte, placebokontrollierte Doppelblindstudien; klinische Studien am Menschen) stammen und/oder wo zigfach Folgestudien die gleichen Resultate liefern. Zudem wird die Unabhängigkeit der beteiligten Wissenschaftler (Finanzierung der Studien) überprüft. Kurzfristige Trends werden so ausgeschlossen. Was übrig bleibt sind schlichtweg wissenschaftliche Fakten.

Download and Read Online More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen! Philipp Homer Graff #WE5GQX01BOK

Lesen Sie More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen! von Philipp Homer Graff für online ebook  
More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen! von Philipp Homer Graff  
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  
More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen! von Philipp Homer Graff Bücher online zu lesen.  
Online More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen! von Philipp Homer Graff ebook PDF herunterladen  
More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen! von Philipp Homer Graff Doc  
More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen! von Philipp Homer Graff Mobipocket  
More Food Less Weight: Gesund abnehmen ohne Einschränkungen! von Philipp Homer Graff EPub