



Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s!



Download



Online Lesen

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

Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s!

Susanne Schmidt

Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! Susanne Schmidt

Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s!

 **Download** [Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s!](#).pdf

 **Online lesen** [Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s!](#).pdf

Downloaden und kostenlos lesen Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! Susanne Schmidt

272 Seiten

Kurzbeschreibung

Ob 5, 15 oder 50 Kilo – mit Susanne Schmidt purzeln die Pfunde garantiert!

Zum Wunschgewicht ohne Hungern und Kalorienzählen – das ist das Prinzip von Susanne Schmidt. Ihre einzigartige Methode ist keine Diät, ganz im Gegenteil: Hier isst man sich rundum satt mit allem, was schmeckt. Das Besondere: Es werden pro Tag nicht mehr als 30 g Fett verzehrt. Eine dauerhafte Ernährungsumstellung lässt die Pfunde schnell und bequem purzeln – ohne Heißhungerattacken und Jo-Jo-Effekt. Mit vielen leckeren Rezepten und simplen Fetttabellen schlank werden und bleiben – so unkompliziert war Abnehmen noch nie!

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Susanne Schmidt, Jahrgang 1955, hatte 2006 ein Gewicht von 132 Kilo erreicht und fuhr zum Abnehmen in die Spessart-Klinik nach Bad Orb. Dort lernte sie die 30-Gramm-Fett-Methode kennen, mit der sie 57 Kilo verlor. Sie lebt in Norddeutschland und ist Mutter zweier erwachsener Söhne. Christian, der ältere Sohn, unterstützt Susanne Schmidt bei der Organisation der 2007 ins Leben gerufenen „Nie wieder dick - Initiative“, die über die 30-Gramm-Fett-Methode informiert, motiviert und beim Abnehmen hilft.

Download and Read Online Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! Susanne Schmidt

#1O972BEKSH6

Lesen Sie Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! von Susanne Schmidt für online ebookNie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! von Susanne Schmidt 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 Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! von Susanne Schmidt Bücher online zu lesen.Online Nie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! von Susanne Schmidt ebook PDF herunterladenNie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! von Susanne Schmidt DocNie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! von Susanne Schmidt MobipocketNie wieder dick!: Die 30g-Fett-Methode - So gelingt`s! von Susanne Schmidt EPub