



## Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan



**Download**



**Online Lesen**

Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen ebook pdf

# Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan

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

**Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan** Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen

Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan

 [Download Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan ...pdf](#)

 [Online lesen Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen**

---

120 Seiten

Amazon.de

Der *4-Wochen-Power-Plan* ist ein schneller, unkomplizierter Einstieg in das Schlank-im-Schlaf-Konzept mit allem, was man braucht, um zu starten. Wer das Konzept noch nicht kennt, sei allerdings vorgewarnt: Trotz des verlockenden Titels ist diese Diät nichts für Leute, die möglichst wenig Energie, Zeit, und Willenskraft in das Abnehmen investieren wollen. Man muss nämlich schon einiges tun, damit es mit dem Schlankwerden im Schlaf wirklich klappt. Das Ernährungskonzept, das hinter dem Motto „Schlank im Schlaf“ steckt, heißt Insulin-Trennkost, eine Kombination aus Trennkost und GLYX-Prinzip. Morgens gibt es ein kohlenhydratreiches Frühstück, mittags ausgewogene Mischkost und abends steht vor allem Eiweiß auf dem Speiseplan. Die Insulin-Trennkost ist so auf den Biorhythmus bzw. die Hormonproduktion des Körpers abgestimmt, dass sie ihn dazu anregt, in der Nacht Fett aus den Zellen abzutransportieren. Dazu ist jedoch eine konsequente Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten erforderlich. So soll man z. B. morgens vier Brötchen frühstücken. Die kriegt sicher nicht jeder um halb sieben schon runter. Dafür darf man zwischen den drei Hauptmahlzeiten mindestens 5 Stunden lang nichts essen, noch nicht einmal Obst. Und an sechs von sieben Tagen steht abends Muskel- oder Ausdauertraining (bis zu einer Stunde) auf dem Programm, bevor man ins Bett fallen und die Schlank-Hormone für sich arbeiten lassen kann. Ist man bereit zu dieser Umstellung, kann man einfach dem übersichtlichen 4-Wochen-Plan mit Einkaufslisten, Rezepten, Motivationstipps und Fitnessübungen folgen. Und wer nach einem Monat auf den Geschmack gekommen ist, findet viele weitere Rezepte in *Schlank im Schlaf - Das Kochbuch*. -- *Dagmar Rosenberger*

### **Kurzbeschreibung**

Durch geschicktes Zusammenstellen von Mahlzeiten und Bewegungs Einheiten nach der Biouhr lässt sich nicht nur tags, sondern sogar nachts im Schlaf etwas für die schlanke Linie tun. Der Power Plan ist ein zuverlässiger, praktischer Begleiter für 4 Wochen und macht den Einstieg in die erfolgreiche Schlank im Schlaf Methode sensationell einfach. Tag für Tag bieten Sattmacher Rezepte für morgens, mittags und abends den richtigen Nährstoff Mix. Unter der Rubrik Motto des Tages werden Aspekte des Konzeptes aufgegriffen und vertieft. Ideal ergänzt wird das Ganze durch eine Kombination aus Muskelaufbau Training, das auch intensivere Varianten für Fortgeschrittene und kleine Tests bereithält. So aktivieren Sie gezielt Ihre Schlankmacher Hormone und hemmen das Dickmacher Hormon Insulin. Der Verlag über das Buch

Durch geschicktes Zusammenstellen von Mahlzeiten und Bewegungs-Einheiten nach der Bio-Uhr lässt sich nicht nur tags, sondern sogar nachts im Schlaf etwas für die schlanke Linie tun. Der Power-Plan ist ein zuverlässiger, praktischer Begleiter für 4 Wochen und macht den Einstieg in die erfolgreiche "Schlank-im-Schlaf"-Methode sensationell einfach. Tag für Tag bieten Sattmacher-Rezepte für morgens, mittags und abends den richtigen Nährstoff-Mix. Unter der Rubrik "Motto des Tages" werden Aspekte des Konzeptes aufgegriffen und vertieft. Ideal ergänzt wird das Ganze durch eine Kombination aus Muskelaufbau-Training, das auch intensivere Varianten für Fortgeschrittene und kleine Tests bereithält. So aktivieren Sie gezielt Ihre Schlankmacher-Hormone und hemmen das "Dickmacher-Hormon" Insulin.

Download and Read Online Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen #DZATLO9BXPI

Lesen Sie Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen für online ebook Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen Kostenlose PDF download, 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. Der 4-Wochen-Power-Plan von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen Bücher online zu lesen. Online Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen ebook PDF herunterladen Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen Doc Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen Mobipocket Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan von Detlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Gabriele Heßmann, Helmut Gillessen EPub