

FÜR UNSERE LESER

Gesund abnehmen



Sie haben immer in etwa die gleiche Menge gegessen und trotzdem stetig zugenommen? Sie möchten wissen, woran das liegt, wie sie diesen schleichenden Prozess stoppen und die überflüssigen Pfunde nachhaltig wieder loswerden? Dabei helfen nicht nur über 80 leichte, ausgewogene und alltagstaugliche Rezepte – erfahren Sie auch, warum Abnehmen im Kopf beginnt, wie Sie Ihre Ernährung Schritt für Schritt umstellen und warum Bewegung und eine gesunde Lebensweise hilft, schlank zu bleiben. Ran an das Hüftgold mit Genuss und Erfolg!

Gebunden, 175 x 243 mm, 224 Seiten

Erhältlich in unserem Service-Bereich

Täglich eine gute Zeitung!
Rems-Zeitung

Paradiesstraße 12 · 73525 Schwäbisch Gmünd · Telefon (0 71 71) 60 06-0

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.00 bis 16.30 Uhr