



Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe)



Download



Online Lesen

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

Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe)

Ursula Summ

Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) Ursula Summ

Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe)

 [Download Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe \(GU Summ ...pdf](#)

 [Online lesen Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe \(GU Su ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) Ursula Summ

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit ihrer neuen GU-Trennkost-Reihe stellt Erfolgsautorin Ursula Summ ihre erweiterte Trennkost vor. Die neue Trennkost-Tabelle bietet einen Überblick über die wichtigsten Lebensmittel auf aktuellstem Stand. Klar und übersichtlich durch die etablierten GU-Summ-Trennkost-Farben bietet die Tabelle eine schnelle Orientierung zu Hause, im Supermarkt und Unterwegs: Unterteilt nach einzelnen Lebensmittelgruppen, mit Angabe der Kalorien und Gruppenzugehörigkeit, mit Kombinationstabelle und Extra-Tabelle für typische Restaurant- und Fast-Food-Gerichte. In Verbindung mit dem Einführungstext und der Vorstellung eines idealen Trennkosttages finden so auch Trennkostanfänger die nötige Hilfe und einen leichten Einstieg. Der Verlag über das Buch

Mit ihrer neuen GU-Trennkost-Reihe stellt Erfolgsautorin Ursula Summ ihre erweiterte Trennkost vor. Die neue Trennkost-Tabelle bietet einen Überblick über die wichtigsten Lebensmittel auf aktuellstem Stand. Klar und übersichtlich durch die etablierten GU-Summ-Trennkost-Farben bietet die Tabelle eine schnelle Orientierung zu Hause, im Supermarkt und Unterwegs: Unterteilt nach einzelnen Lebensmittelgruppen, mit Angabe der Kalorien und Gruppenzugehörigkeit, mit Kombinationstabelle und Extra-Tabelle für typische Restaurant- und Fast-Food-Gerichte. In Verbindung mit dem Einführungstext und der Vorstellung eines idealen Trennkosttages finden so auch Trennkostanfänger die nötige Hilfe und einen leichten Einstieg. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ursula Summ gilt als die Expertin in Sachen Trennkost in Deutschland. Vielbesuchte Kurse und Ausbildungsprogramme sowie über drei Millionen verkaufte Exemplare ihrer 31 Ernährungstitel bezeugen dies. Ein maßgeblicher Grund für ihren großen Erfolg ist sicherlich die hohe Authentizität von Ursula Summ. Wie die meisten ihrer Leser hat auch sie sich lange Zeit mit den Problemen des Übergewichts geplagt. Nach zahlreichen erfolglosen Diätversuchen stieß sie in den Siebziger Jahren per Zufall auf das Haysche Trennkost-Prinzip. Innerhalb eines Jahres trennte sie sich nicht nur von 30 Pfund Übergewicht, sondern auch von zahlreichen gesundheitlichen Beschwerden. Dieser durchschlagene Erfolg machte sie zur begeisterten Trennkost-Anhängerin: Ursula Summ ging an die Öffentlichkeit, gründete Abnehmgruppen und wurde Trennkost-Fachberaterin. 1983 veröffentlichte sie ihr erstes Buch zum Thema, dem bis heute 30 weitere Titel gefolgt sind. Mit über drei Millionen Exemplaren verkaufter Bücher ist sie die erfolgreichste Autorin zu diesem Thema. Ihre Bücher wurden in zehn Sprachen übersetzt.

Download and Read Online Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) Ursula Summ
#DKGON7U5F0B

Lesen Sie Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) von Ursula Summ für online ebook Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) von Ursula Summ 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 Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) von Ursula Summ Bücher online zu lesen. Online Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) von Ursula Summ ebook PDF herunterladen Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) von Ursula Summ Doc Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) von Ursula Summ Mobipocket Meine neue trennkost-Tabelle . Summ-Reihe (GU Summ-Reihe) von Ursula Summ EPub