



Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen



Download



Online Lesen

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

Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen

Cute Notebook Ideas

Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen Cute Notebook Ideas

 [Download Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum A ...pdf](#)

 [Online lesen Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen Cute Notebook Ideas

110 Seiten

Kurzbeschreibung

Mein 100 Tage Diät-Tagebuch ist Dein Begleittagebuch während einer Diät.

- Zum täglichen Ausfüllen und Dokumentieren der Ernährung
- Perfekt zum Planen und Vorbereiten eigener Wochenpläne sowie das Festhalten der ersehnten Fortschritte.
- Ein großes Plus dieses Diätbuchs sind die Zwischenstopp-Seiten zum Eintragen der Maße von Brust, Taille, Bauch, Po und Co.

- Auf allen Tages-Seiten können zudem Gemütszustand und Zufriedenheitsskala angekreuzt werden. Für zusätzliche Motivation enthält jeder Tag Bereiche zum Ausfüllen von Wassereinnahme, Schlafdauer, Bewegung und weiteren Notizen.

- Auf 100 Tages-Seiten kann man so eine Übersicht über die tägliche Einnahme von Nahrungsmitteln und körperliche Betätigung sowie Verfassung erstellen.

Das süße Abnehmtagebuch zum Ausfüllen ist Dein motivierender Planer für die erfolgreiche Ernährungsumstellung und täglicher Begleiter zur Wunschfigur!

Insgesamt für 100 Tage. Das Ernährungstagebuch kann zu jeder Zeit begonnen werden.

Die 100 Innenseiten des Tagesbuches sind cremefarbig und fest eingebunden mit glänzendem Softcover (flexibler dünner Einband, kein fester Buchdeckel) - Perfekt für Kunden, die schmale, leichte Notizbücher bevorzugen. Angenehme Aufteilung und Zeilenabstände. Das Buch ist 15,2 cm x 22,8 cm groß, ca. 0,6 cm schmal.

Download and Read Online Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen Cute Notebook Ideas #BLTPG8D4SEU

Lesen Sie Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas für online ebook
Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas
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 Mein 100 Tage
Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas Bücher online zu lesen.
Online
Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas ebook PDF
herunterladen
Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas
Doc
Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas
Mobipocket
Mein 100 Tage Diät-Tagebuch: Abnehmtagebuch zum Ausfüllen von Cute Notebook Ideas EPub