



Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer



Download



Online Lesen

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

Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer

Michel Montignac

Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer Michel Montignac

Abnehmen für Genießer

Broschiertes Buch

Er hat als erster die Bedeutung des glykämischen Index erkannt und daraus eine revolutionäre Ernährungsform entwickelt. In diesem Buch zeigt Michel Montignac, dass man sich gesund ernähren und abnehmen kann, ohne auf Genüsse wie Wein oder Fleisch verzichten zu müssen. Der Verzehr von Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index führt nicht nur zu einer besseren Figur, er ist auch die Basis für lang anhaltende Erfolge. Alle Prinzipien sind leicht nachvollziehbar und lassen sich in jeden Tagesablauf integrieren. Im großen Rezeptteil finden sich über 50 köstliche Ideen zum Genießen und der ausführliche Anhang bietet unter anderem Tabellen, die den glykämischen Index zahlreicher Nahrungsmittel auflisten. Zum Autor: Michel Montignac ist der "Vater"as auf dem glykämischen Index basiert. Mit seinem Konzept, das nicht die Einsparung von Kalorien propagiert, sondern Kohlehydrate mit hohem Zuckerwert und ungesättigte Fettsäuren vermeidet, gelang ihm Ende der 1980er Jahre der große Durchbruch. Seitdem feiert die wissenschaftlich belegte Methode ungebrochen Erfolge. Montignac ist Autor von über 20 internationalen Bestsellern, von denen sich weltweit über 16 Millionen Exemplare verkauft haben. Als Ernährungs- und Diätexperte tritt er regelmäßig als Redner bei wissenschaftlichen Kongressen, Symposien und Fachmessen auf.

 [Download Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer ...pdf](#)

 [Online lesen Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer Michel Montignac

256 Seiten

Kurzbeschreibung

Er hat als erster die Bedeutung des glykämischen Index erkannt und daraus eine revolutionäre Ernährungsform entwickelt. In diesem Buch zeigt Michel Montignac, dass man sich gesund ernähren und abnehmen kann, ohne auf Genüsse wie Wein oder Fleisch verzichten zu müssen. Der Verzehr von Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen Index führt nicht nur zu einer besseren Figur, er ist auch die Basis für lang anhaltende Erfolge. Alle Prinzipien sind leicht nachvollziehbar und lassen sich in jeden Tagesablauf integrieren. Im großen Rezeptteil finden sich über 50 köstliche Ideen zum Genießen und der ausführliche Anhang bietet unter anderem Tabellen, die den glykämischen Index zahlreicher Nahrungsmittel auflisten. Zum Autor: Michel Montignac ist der »Vater« des Diätkonzepts, das auf dem glykämischen Index basiert. Mit seinem Konzept, das nicht die Einsparung von Kalorien propagiert, sondern Kohlehydrate mit hohem Zuckerwert und ungesättigte Fettsäuren vermeidet, gelang ihm Ende der 1980er Jahre der große Durchbruch. Seitdem feiert die wissenschaftlich belegte Methode ungebrochen Erfolge. Montignac ist Autor von über 20 internationalen Bestsellern, von denen sich weltweit über 16 Millionen Exemplare verkauft haben. Als Ernährungs- und Diätexperte tritt er regelmäßig als Redner bei wissenschaftlichen Kongressen, Symposien und Fachmessen auf.

Download and Read Online Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer Michel Montignac

#9WNA0GYFO7V

Lesen Sie Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer von Michel Montignac für online ebookDie Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer von Michel Montignac 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 Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer von Michel Montignac Bücher online zu lesen. Online Die Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer von Michel Montignac ebook PDF herunterladenDie Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer von Michel Montignac DocDie Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer von Michel Montignac MobipocketDie Montignac-Diät: Abnehmen für Genießer von Michel Montignac EPub