



Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power

Ulrich Strunz



Download



Online Lesen

Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power Ulrich Strunz

Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power



[Download Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power ...pdf](#)



[Online Lesen Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power ...pdf](#)

Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power

Ulrich Strunz

Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power Ulrich Strunz

Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power

Downloaden und kostenlos lesen Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power Ulrich Strunz

208 Seiten

Kurzbeschreibung

Für immer schlank und fit – lassen Sie die Enzyme für sich arbeiten

Schlank werden heißt Fett verbrennen. Das ist anstrengend und dauert. Jetzt geht es viel leichter und schneller. Dank der Hilfe von Enzymen, welche die Fettverbrennung tatkräftig unterstützen und mächtig beschleunigen. Damit dieser Prozess in Gang kommt und bleibt, müssen die Enzyme im Körper geweckt, aktiviert, vermehrt und auch trainiert werden. Wie das gelingt, zeigt Bestsellerautor Dr. Ulrich Strunz: durch angepasste Ernährung, spezielles Ausdauer-Krafttraining und ein abgestimmtes Mentalprogramm.

In seinem neuesten Ratgeber entwickelt Dr. Ulrich Strunz ganz im Sinne seiner bekannten »forever young-Strategie« ein Programm, das die jüngsten, durchaus revolutionären Ergebnisse der »Metabolic Science« zur Grundlage hat. In der ersten Stufe werden die körpereigenen Biokatalysatoren, die Enzyme, gewissermaßen geweckt und der Stoffwechsel von der Kohlenhydratverbrennung auf die Fettverbrennung umgepolt. Danach werden die Enzyme durch eine entsprechende Ernährungsumstellung weiter aktiviert, und durch ein ausgewogenes Körpertraining, das Elemente von Ausdauer- und Kraftbelastungen enthält, wird die Anzahl der Mitochondrien – der »Verbrennungsöfen« in den Zellen – drastisch erhöht. Das Ergebnis: Nach nur einem Monat ist der Stoffwechsel in Hochform, die Gewichtsabnahme im vollen Gange. Dazu kommen kräftigere Muskeln, ein exzellentes Körpergefühl und eine Fitness, die lange jung hält.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

Download and Read Online Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power Ulrich Strunz

#XAM6LVU9SN8

Lesen Sie Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power von Ulrich Strunz für online ebookDie neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power von Ulrich Strunz 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 neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power von Ulrich Strunz Bücher online zu lesen.Online Die neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power von Ulrich Strunz ebook PDF herunterladenDie neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power von Ulrich Strunz DocDie neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power von Ulrich Strunz MobipocketDie neue Diät: Fit und schlank durch Metabolic Power von Ulrich Strunz EPub