

Esspausen

Besser als jede Diät!



EINFACH EFFEKTIV - ESSPAUSEN!

Verschenden Sie nicht Ihr Geld für nutzlose Diätprodukte! Abnehmen geht viel einfacher. Wie man Esspausen sinnvoll in den Alltag einbaut, erklärt die Autorin in diesem einzigartigen Buch, das alle Diäten Lügen straft.

Von empfehlenswerten 4–5 Stunden Esspause zwischen den Mahlzeiten bis zum mehrmaligen Wechsel von Essenstag und Pausentag reicht die Palette der Esspausen, die die Ernährungsberaterin ihren Lesern vorstellt. Der Körper wird durch die nicht notwendige Verdauungsarbeit entlastet, was in jedem Fall der Gesundheit zugutekommt, vor allem aber auch die Kilos purzeln lässt. Gesunde Rezepte für die Zeit der Essphasen ergänzen die mit liebevoll aufmunternden Illustrationen ausgestatteten Ratschläge.

ELKE SCHULENBURG lebt in der Nähe von Hamburg, ist seit vielen Jahren Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin aus Überzeugung. Ihre besondere Leidenschaft gilt den Themen Ernährung und Esspausen, da der persönliche Ernährungsstil einen weit größeren Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, als allgemein angenommen wird. Gesunde Ernährung gehört deshalb zu Elke Schulenburgs therapeutischem Fundament, um die Gesundheit und Vitalität ihrer Patienten zu erhalten, respektive wiederzugewinnen.

KONTAKT ZUR AUTORIN:

E-Mail: elke-schulenburg@t-online.de

Web: www.elkes-blog.com



Elke Schulenburg

Esspausen

Besser als jede Diät!

Format: 17 x 22 cm

Flexocover, 120 Seiten,

Fadenheftung,

durchgehend vierfärbig,
viele Fotos

ISBN: 978-3-99025-274-1

Preis: € 14,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.