



Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um



Download



Online Lesen

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

Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um

Ingo Froböse

Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um Ingo Froböse

 [Download Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den ...pdf](#)

 [Online lesen Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie d ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um Ingo Froböse

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Für alle, die nicht mehr abnehmen können, weil zahlreiche Diäten den Stoffwechsel aus dem Takt gebracht haben, zeigt dieser Ratgeber den Ausweg. Mit ganz gezieltem Training der Muskulatur wird der Turbo gezündet! Als entscheidende, wunderbare Helfer wirken die so genannten Myokine. Diese hormonähnlichen Botenstoffe lassen Muskeln wachsen und kurbeln die Fettverbrennung an, effektiv auch an den Problemzonen. Im abwechslungsreichen 8-Wochen-Turbo-Aktiv-Programm, das Professor Froböse am Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt und getestet hat, werden diese neuen Erkenntnisse wirksam in die Praxis umgesetzt. Die Übungen zum Muskelaufbau und das Ausdauertraining sind so aufgebaut, dass der Einstieg für Übergewichtige und Ungeübte leicht ist. Wie viel Energie der Körper wirklich braucht und welche Nährstoffe besonders wichtig sind, zeigt das Ernährungsprogramm. Die vielfältigen, eiweißreichen Rezepte für mittags und abends lassen sich einfach zubereiten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Professor für Rehabilitation und Prävention im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Dort leitet er das "Zentrum für Gesundheit". Er ist Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention sowie wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen und Versicherungsträger. Bei Zeitschriften wie "Fit for Fun", "Brigitte", "Vital", "Men's Health" oder "Apotheken-Umschau" ist er ständiges Mitglied im Expertenteam.

Download and Read Online Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um Ingo Froböse #FKL7TCOEYG0

Lesen Sie Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um von Ingo Froböse für online ebook Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um von Ingo Froböse 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 Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um von Ingo Froböse Bücher online zu lesen. Online Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um von Ingo Froböse ebook PDF herunterladen Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um von Ingo Froböse Doc Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um von Ingo Froböse Mobipocket Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip: So stellen Sie den Körper dauerhaft auf "schlank" um von Ingo Froböse EPub