

Intervallfasten: Schnell und gesund abnehmen und effektiv Fett verbrennen durch intermittierendes Fasten!: Methoden 16:8, 5:2



Datum: 10. August 2018
Autor: Dein Ernährungscoach
Seitenzahl: 98 Seiten
Sprache: Deutsch

Intervallfasten

Schnell und gesund abnehmen und effektiv Fett verbrennen durch intermittierendes Fasten!

Der ultimative Praxis-Ratgeber zum Thema Intervallfasten!

Du willst schnell und gesund abnehmen? Du hast schon zahlreiche Diäten ausprobiert, aber nichts hat bisher geholfen?

Dann habe ich jetzt genau das Richtige für dich! Ich habe es selbst geschafft, über 20Kg abzunehmen und mein Gewicht langfristig zu halten

Es gibt bei mir kein theoretische Blabla, sondern nur fundierte wissenschaftliche Hintergrundinformationen und erprobtes praktisches Wissen aus meinen persönlichen Erfahrungen.

In diesem ultimativen Ratgeber zur aktuell wohl beliebtesten Ernährungsform zeige ich Dir alles, was Du über das Intervallfasten wissen musst:

- Was ist Intervallfasten?
- Die Funktionsweise des Intervallfastens
- Schnell und gesund abnehmen durch das Intervallfasten
- Positive Effekte für Gesundheit und Leben
- Die Risiken bei der Anwendung des Intervallfastens
- Die unterschiedlichen Methoden des Intervallfastens (16:8, 5:2)
- Tipps und Tricks, die dir bei der Umsetzung helfen
- Highlight: Noch Fragen? Hier das Wichtigste auf den Punkt gebracht!
- Fazit und meine persönliche Empfehlung
- Bonus: Leckere und gesunde Rezepte zum Nachkochen

Mein besonderes Highlight für dich:

- Als Dankeschön bekommst du von mir ein Highlight in dem ich dir die Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen übersichtlich zusammenfasst habe.

Mein besonderer Bonus für dich:

- Aber damit noch nicht genug: Als Bonus habe ich dir noch ein paar tolle Rezepte zusammengestellt, die du optimal im Rahmen des Intervallfastens nachkochen kannst!

Ich danke dir wirklich von Herzen, dass Du dir die Zeit nimmst, um meinen Ratgeber zu lesen!

Ich wünsche dir viel neues Wissen und natürlich auch viel Erfolg bei der Umsetzung

Dein Ernährungscoach

<https://rapidgator.net/file/1826681b647dba381d0994561bcc38d7/QegFsjsxS.pdf.rar.html>