



Nackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge



Download



Online Lesen

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

Nackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge

Paul Kliks

Nackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge Paul Kliks

2017 [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet 610 Medizin, Gesundheit]

 **Download** [Nackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit d ...pdf](#)

 **Online lesen** [Nackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Nackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge Paul Kliks

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Aus einer kleinen Idee entstand innerhalb kürzester Zeit Deutschlands größte Low Carb-Challenge. Seit Juli 2015 haben sich über 10 000 Teilnehmer in der von Paul Kliks initiierten Facebook-Gruppe zusammengefunden, um mit einem 30-Tage-Programm aus kohlenhydratarmer Kost und einem einfachen Trainingsprogramm ihr gemeinsames Ziel zu erreichen: nackt gut aussehen (NGA). Der Initiator ist einer der bekanntesten Low-Carb-Coaches Deutschlands: Blogger und Podcaster Paul Kliks. In seinem ersten Buch zeigt er nun, dass Abnehmen und Fitwerden im Kopf beginnt und mit dem NGA-Fahrplan ganz einfach umzusetzen ist. Es enthält neben zahlreichen Rezepten und einem Trainingsplan einen ausführlichen Theorieteil zum Thema Ernährung. Außerdem gibt die Einleitung Tipps zur Motivation, um das NGA-Konzept erfolgreich in den Alltag zu integrieren und dauerhaft schlank zu bleiben. Das perfekte Buch für alle, die ein ebenso schlichtes wie schönes Ziel verfolgen: nackt einfach gut aussehen!

Aktualisierte und komplett überarbeitete Neuauflage der im KOHA-Verlag erschienenen Ausgabe Nackt gut aussehen. Endlich erfolgreich mit der Low Carb Challenge. Über den Autor und weitere Mitwirkende Paul Kliks ist einer der erfolgreichsten Online-Personal-Trainer, Blogger und Podcaster. Der ehemalige Leistungssportler ist Fitnesstrainer und Ernährungsberater. Bereits während seines Studiums trainierte er erfolgreich Erwachsene mit Gewichtsproblemen und gab Ernährungsschulungen in Kindergärten. Mit seinem Ernährungsblog und dem Fitness-Podcast „Nackt.Gut.Aussehen“ hat er seit 2012 Tausende von Menschen auf dem Weg zum Traumgewicht unterstützt. Der zweifache Vater lebt in München.

Download and Read Online Nackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge Paul Kliks #0HBQIRM36ZP

Lesen Sie Nackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge von Paul Kliks für
online ebookNackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge von Paul Kliks
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 Nackt gut
aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge von Paul Kliks Bücher online zu
lesen.Online Nackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge von Paul Kliks
ebook PDF herunterladenNackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge von
Paul Kliks DocNackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge von Paul Kliks
MobipocketNackt gut aussehen: Abnehmen und wohlfühlen mit der Low-Carb-Challenge von Paul Kliks
EPub