



GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse)



Download



Online Lesen

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

GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse)

Marion Grillparzer

GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) Marion Grillparzer

Broschiertes Buch

Gesund essen und spielend abnehmen mit dem GLYX-Prinzip. Für diesen Kompass wurden über 800 Lebensmittel nach wichtigen Faktoren wie Fett, Eiweiß oder Herzschutz mit den rot-gelb-grünen Ampelfarben bewertet. Wie Sie die richtigen Lebensmittel aus den jeweiligen Stufen der GLYX-Pyramide auswählen und klug miteinander kombinieren, zeigt Ihnen dieser kompakte Ratgeber. So schwinden die Kilos mit Genuss und die Laune steigt garantiert! Außerdem: Die 12 wichtigsten GLYX-Regeln, GLYX-Restaurantführer und Glossar mit den Lebensmitteln von A bis Z.

 [Download GLYX-Kompass \(GU Gesundheits-Kompasse\) ...pdf](#)

 [Online lesen GLYX-Kompass \(GU Gesundheits-Kompasse\) ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) Marion Grillparzer

96 Seiten

Kurzbeschreibung

Gesund essen und spielend abnehmen mit dem GLYX-Prinzip. Für diesen Kompass wurden über 800 Lebensmittel nach wichtigen Faktoren wie Fett, Eiweiß oder Herzschutz mit den rot-gelb-grünen Ampelfarben bewertet. Wie Sie die richtigen Lebensmittel aus den jeweiligen Stufen der GLYX-Pyramide auswählen und klug miteinander kombinieren, zeigt Ihnen dieser kompakte Ratgeber. So schwinden die Kilos mit Genuss und die Laune steigt garantiert! Außerdem: Die 12 wichtigsten GLYX-Regeln, GLYX-Restaurantführer und Glossar mit den Lebensmitteln von A bis Z. Über den Autor und weitere Mitwirkende Marion Grillparzer ist Diplom-Ökotrophologin und ausgebildete Journalistin. Bei GU sind schon zahlreiche Bestseller aus ihrer Feder mit den Schwerpunkten Ernährung und Gesundheit erschienen. Sie lebt als freie Journalistin in München und auf Mallorca und schrieb viele Jahre lang für die BUNTE und andere Magazine.

Download and Read Online GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) Marion Grillparzer

#DFH05BQIMKS

Lesen Sie GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) von Marion Grillparzer für online ebook GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) von Marion Grillparzer 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 GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) von Marion Grillparzer Bücher online zu lesen. Online GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) von Marion Grillparzer ebook PDF herunterladen GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) von Marion Grillparzer Doc GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) von Marion Grillparzer Mobipocket GLYX-Kompass (GU Gesundheits-Kompasse) von Marion Grillparzer EPub