

[E-BOOK] GLYX-Kompass (GU Kompass Gesundheit)

GLYX-Kompass (GU Kompass Gesundheit)

Von Marion Grillparzer

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #168800 in BcherMarke: GRFE UND UNZER Verlag
GmbHVerffentlicht am: 2004-02-16Anzahl der Produkte: 1Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size:
22.Mb

Von Marion Grillparzer : GLYX-Kompass (GU Kompass Gesundheit) before purchasing it in order to gage

whether or not it would be worth my time, and all praised GLYX-Kompass (GU Kompass Gesundheit):

Kurzbeschreibung Essen und abnehmen nach dem GLYX-Prinzip ist kinderleicht. Für den Kompass wurden mehr als 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. von der Autorin und weiteren Mitwirkenden Marion Grillparzer ist Diplom-nutritionistin 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.