



Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten

Bitten Jonsson, Tina Nordström

 **Download**

 **Online Lesen**

Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten Bitten Jonsson, Tina Nordström

 [Download Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrich
...pdf](#)

 [Read Online Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anri
...pdf](#)

Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten

Bitten Jonsson, Tina Nordström

Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten
Bitten Jonsson, Tina Nordström

Downloaden und kostenlos lesen Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten Bitten Jonsson, Tina Nordström

345 Seiten

Kurzbeschreibung

Zucker macht süchtig und dick – so kommt man davon los! Gesünder, schlanker und ausgeglichener mit dem 3-Wochen-Plan. Neben Alkohol und Tabak ist Zucker das am meisten konsumierte Suchtmittel. Die negativen Wirkungen der süßen Droge reichen von Übergewicht bis zu schweren physischen und psychischen Schädigungen. Die beiden Ernährungsexpertinnen erklären, was im Körper durch den Verzehr von Zucker passiert und wie man seinen Zuckerkonsum reduzieren kann. Mit Test: Bin ich zuckerabhängig?

Klappentext

"Die Autorinnen erklären ausführlich und leicht verständlich, wie Zucker im Körper wirkt, und geben hilfreiche Ratschläge."

Esslinger Zeitung Über den Autor und weitere Mitwirkende

Bitten Jonsson hat in Schweden das erste Behandlungszentrum für Zuckerabhängigkeit aufgebaut. Dort wird erfolgreich ein ganzheitlicher Ansatz vertreten, der Ernährung, Körper, Psyche und Geist gleichermaßen berücksichtigt. Sie hält Vorlesungen zum Thema Zucker in Schweden und den USA. Tina Nordström hat schon als Achtjährige im Restaurant ihrer Eltern serviert. Inzwischen ist sie Schwedens Starköchin und erreicht mit ihrer Fernsehsendung Woche für Woche ein Millionenpublikum. Sie wohnt mit ihrem Lebensgefährten und ihrem kleinen Sohn in Helsingborg und isst selber am liebsten Hausmannskost.

Download and Read Online Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten Bitten Jonsson, Tina Nordström #PJORNU47SAF

Lesen Sie Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten von Bitten Jonsson, Tina Nordström für online ebookZucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten von Bitten Jonsson, Tina Nordström 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 Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten von Bitten Jonsson, Tina Nordström Bücher online zu lesen. Online Zucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten von Bitten Jonsson, Tina Nordström ebook PDF herunterladenZucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten von Bitten Jonsson, Tina Nordström DocZucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten von Bitten Jonsson, Tina Nordström MobipocketZucker, nein danke!: Was Zucker in Ihrem Körper anrichtet. So ändern Sie Ihre Essgewohnheiten von Bitten Jonsson, Tina Nordström EPub