



Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben

Annika Rask

 **Download**

 **Online Lesen**

Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben Annika Rask

2014 [Belle]

 [Download Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben ...pdf](#)

 [Online Lesen Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben ...pdf](#)

Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben

Annika Rask

Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben Annika Rask

2014 [Belle]

Downloaden und kostenlos lesen Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben Annika Rask

232 Seiten

Kurzbeschreibung

Ich war dick. Ich war müde. Ich war traurig. Ich musste essen. Ich wollte nicht mehr. Bis ich LCHF (Low Carb High Fat) fand.

Nach vielen leidvollen Jahren, die durch starkes Übergewicht geprägt waren, gelang es mir mit LCHF spielend, meinen Heißhunger zu beseitigen und schlussendlich auch das emotionale Überessen in den Griff zu bekommen. So einfach und simpel, dass ich es bis heute kaum fassen kann. Aus einem Menschen, der sich am liebsten fast regungslos in den eigenen vier Wänden verpuppte, entwickelte ich mich zu einer selbstbewussten Frau, die ihr Übergewicht abstreifte und lernte, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

In "Entpuppt - Mit LCHF in ein leichtes Leben" beschreibe ich nicht nur mein LCHF als Methode, um gesund und natürlich abzunehmen, sondern teile gleichzeitig meine persönlichen Gedanken, Erfahrungen und Erlebnisse auf dem Weg zu einem leichteren Leben, denn: Abnehmen ist deutlich mehr als nur weniger zu essen und sich mehr zu bewegen. Auf meine spezielle Weise gelang es mir, deutlich mehr als 40 kg dauerhaft zu verlieren.

Grundlage für das Buch ist mein Blog (www.suddas.blogspot.de), in dem ich meine Erlebnisse rund um das Abnehmen festhalte. Meine Leser waren es, die mich zu dem Wunsch, meinen Weg in Buchform zu veröffentlichen, ermutigt haben. Nicht nur dafür bin ich ihnen sehr dankbar. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Annika Rask:

Mein Name ist Annika Rask. Ich bin 1970 geboren, seit vielen Jahren glücklich verheiratet, habe zwei Kinder und arbeite im Büro. Ich habe weder etwas Medizinisches noch etwas Journalistisches studiert oder gelernt, aber ich bin ich - mit allen meinen Facetten. Bestimmt bin ich sogar ein wenig wie Sie.

Ich schreibe über das Abnehmen und mein Vorteil besteht darin, dass ich SELBST richtig dick war, PERSÖNLICH mehrere Dutzend Kilo abgenommen habe und am EIGENEN Leib spüren durfte, wie wundervoll es sich anfühlt, wenn es endlich gelingt, sich dauerhaft vom Übergewicht zu befreien. Praktisch, nicht nur theoretisch.

Download and Read Online Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben Annika Rask #2VBL0UD34JN

Lesen Sie Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben von Annika Rask für online ebookEntpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben von Annika Rask 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 Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben von Annika Rask Bücher online zu lesen. Online Entpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben von Annika Rask ebook PDF herunterladenEntpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben von Annika Rask DocEntpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben von Annika Rask MobipocketEntpuppt: Mit LCHF in ein leichtes Leben von Annika Rask EPub