

Lizenz zum Essen: Stressfrei essen, Gewichtssorgen vergessen



ISBN13:	9783492253703
Genre:	Uncategorized
Published:	March 1st 2009 by Piper Taschenbuch
Pages:	336
ISBN10:	3492253709
Author:	Gunter Frank
Goodreads Rating:	4.57



[Lizenz zum Essen: Stressfrei essen, Gewichtssorgen vergessen.pdf](#)

[Lizenz zum Essen: Stressfrei essen, Gewichtssorgen vergessen.epub](#)

Alle wollen abnehmen, kaum einer schafft es.

Obst essen und Sport treiben, dann purzeln die Kilos? Von wegen! Doch jeder, der sich mit dem Problem herumschlägt, fragt sich: Was hilft denn nun wirklich? Nach allem, was Medizin, Ernährungswissenschaft und Psychologie wissen, kann es nur eine Antwort geben: Schluss mit Stress, Verzicht und schlechtem Gewissen beim Essen. Genießen Sie, worauf Sie am meisten Appetit haben! Dieses revolutionäre Buch des Mediziners Gunter Frank ist die Lizenz zum Essen.