



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Preis: **14,90 €** (A: 15,30 €)

224 Seiten/broschiert

ISBN: 978-3-941493-84-1

Erscheinungstermin: **Juli 2011**

VLB-Warenguppe **481**:

Ratgeber / Lebenshilfe, Alltag / Lebensführung, Pers. Entwicklung

Vertrieb in Österreich über Mohr Morawa,

Vertrieb in der Schweiz über Dessauer

AUF EINEN BLICK

- Schlank sein will jeder
- Diät halten will niemand
- Sich einschränken auch nicht
- Dieses Buch ist die Lösung

Richard Templar

Wie Sie abnehmen ... ohne schlechte Laune zu bekommen

Sie haben schon alles versucht? Weniger gegessen, bewusster gegessen, vielseitiger, einseitiger, seltener, öfter – jedoch nicht Ihr Wunschgewicht erreicht? Oder es zwar erreicht, aber dann den berühmten Jo-Jo-Effekt zu spüren bekommen? Sich nur gestresst und gequält? Hier kommt die Lösung!

Dieses Buch preist keine Diät an und enthält keine Rezepte. Es ist vielmehr eine einfache Gebrauchsanleitung – für alle Diäten. Die entscheidende Umstellung findet nämlich in Ihrem Kopf statt und ist leichter, als Sie denken. Logisch, glaubhaft – und dazu noch sehr unterhaltsam – führt der Autor vor, dass Abnehmen das genaue Gegenteil von Stress sein kann.

ÜBER DEN AUTOR

Richard Templar ist britischer Kult-Autor – nicht zuletzt wegen seiner millionenfach verkauften „Rules“-Serie. Mit „Wie Sie ...“ setzt er seine Erfolgssträhne nahtlos fort.

AUS UNSERER SERIE:

