

Schriftstellerin Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.de

Informationsblatt zu den Büchern
© Andrea Pirringer

Buchtitel: Das Familien-Diät-Buch

eBook:



ISBN: 13 978-3-8476-9492-2
Preis: 3,99 €

Gedrucktes Buch:



ISBN: 978-3-7418-0290-4
Preis: 6,99 €

Kurzbeschreibung:

Wie Sie dauerhaft gesund und stressfrei abnehmen? Ganz einfach: durch Selbstbeobachtung. Sie arbeiten nicht gegen den Körper, sondern mit ihm! Wer sich selbst unter Druck setzt, setzt auch den Körper unter Druck. Der Körper merkt, wenn ihm Nahrung entzogen wird und schaltet auf "stur". Die Folge: Sie hungern und stehen gleichzeitig vor einer Wand.