

Inhalt eBook „endlich abnehmen“:

Kapitel 1:

Lerneinheit 1: Wie funktioniert dieses eBook?

Übung zu LE 1: Was ist zu tun? Erster Tagesplan. Formblätter für Werte.

Kapitel 2:

Lerneinheit 2: Gesundheit, Zielprogrammierung und Nahrungsmittel-Werte

Übung zu LE 2: „progressiven Muskelentspannung“, Tagesplan 2.

Kapitel 3:

Lerneinheit 3: Kohlenhydrate – die Energiespender, Bewegung hilft abzunehmen.

Übung zu LE 3: Handhabung der Tagespläne, Tagesplan dritter Tag

Kapitel 4:

Lerneinheit 4: Durchhalten!

Übung zu LE 4: Entspannung: „**Harmonisierter Atem**“, Tagesplan 4

Kapitel 5:

Lerneinheit 5: Die größten Irrtümer zum Thema "Abnehmen"!

Übung zu LE 5: Anleitung zum Nordic Walking, Tagesplan Tag fünf

Kapitel 6:

Lerneinheit 6: Unsere Nahrungsmittel

Übung zu LE 6: Tagesplan für den sechsten Tag

Kapitel 7:

Lerneinheit 7: Unsere Nahrungsmittel und ihre Werte

Übung zu LE 7: 7. Tagesplan und noch einmal eine kleine Entspannungsübung

Kapitel 8:

Lerneinheit 8: Heute die Werte der so genannte „Kohlenhydrat-Gruppe“

Übung zu LE 8: Schlank und fit mit dem Trampolin und der Tagesplan 8

Kapitel 9:

Lerneinheit 9: Nett sein hilft beim Abnehmen!

Übung zu LE 9: Informationen zur Walnuss und der Tagesplan für den 9. Tag

Kapitel 10:

Lerneinheit 10: Die Aubergine

Übung zu LE 10: Informationen zu „Magnesium“, zehnter Tagesplan

Kapitel 11:

Lerneinheit 11: Thema „Light-Produkte“

Übung zu LE 11: Gedanken zum Essverhalten und der Tagesplan 11. Tag

Kapitel 12:

Lerneinheit 12: Geistige Blockaden. Das Eiweiß

Übung zu LE 12: Tagesplan Tag 11 u. Rezepte Mayonnaise u. Erdbeerpudding

Kapitel 13:

Lerneinheit 13: Wohlfühlgewicht und Gesunde Nahrungsmittel

Übung zu LE 13: Fettabbau durch Bewegung, der zwölfte Tagesplan

Kapitel 14:

Lerneinheit 14: Workshope

Übung zu LE 14: Tagesplan vierzehnter Tag

Anhang: Interessante Artikel und schmackhafte Rezepte