



Leseprobe

Ursula Summ

Die Summ-Trennkost - Erfolgsrezepte für Einsteiger

Bestellen Sie mit einem Klick für 6,99 €



Erscheinungstermin: 01. Oktober 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Trennkost ist eines der beliebtesten und bekanntesten Abnehmkonzepte von heute. Für all jene, die sich zum ersten Mal damit beschäftigen, bietet dieses Buch den optimalen und leichten Einstieg. Die häufigsten zum Thema Trennkost und Abnehmen gestellten Fragen werden beantwortet. Der Trennungsplan und die Beispiele für Mahlzeitenkombinationen sowie Tagespläne für drei Wochen machen die Umstellung auf die neue Ernährungsweise kinderleicht.



© Petra Stadler

Autor

Ursula Summ

Ursula Summ ist Deutschlands bekannteste Trennkost-Expertin. Die Autorin aus Leidenschaft, insgesamt hat sie rund 10 Millionen Bücher weltweit verkauft, möchte ihre Leser mit ihren Rezeptideen für eine gesunde Ernährung begeistern. Zusammen mit ihren Katzen, umgeben von Orangen- und Zitronenbäumen, lebt und arbeitet Ursula Summ in einer ländlichen Idylle in Spanien.

[Leseprobe](#)

