



Leseprobe

Ursula Vybiral

Easy Eating

Abnehmen funktioniert nur mit Essen - Die große Abnehmbibel

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 20. Dezember 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

Buch

In diesem Buch zeigt Ursula Vybiral, die Entwicklerin der easy-eating-Methode, wie einfach es sein kann, mit Essen abzunehmen. Wie einfach es sein kann, sein Wohlfühlgewicht zu erreichen und genauso einfach, diese neue Leichtigkeit zu erhalten. Nicht weniger essen ist die Devise, sondern bewusster – ohne großen Verzicht, stattdessen mit viel Genuss. Denn Abnehmen funktioniert nur mit Essen. Am besten mit Essen, das auch schmeckt. Und schon passen die Lieblingsjeans wieder wie angegossen.

Autorin

Ursula Vybiral ist erfolgreiche Ernährungsberaterin, Abnehmcoach und Entwicklerin der easy-eating-Methode. Seit 16 Jahren begleitet sie Menschen zu ihrem Wohlfühlgewicht und zeigt ihnen, wie leicht es ist, mit Essen abzunehmen.

