



## Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!)

Silvia Bürkle



Download



Online Lesen

**Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!)** Silvia Bürkle

Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen  
Gebundenes Buch

Seriöse wissenschaftliche Forschungen haben bewiesen, dass Inhaltsstoffe bestimmter Nahrungsmittel den Stoffwechsel unseres Körpers so beeinflussen, dass Fett abgebaut wird, ohne dass Muskeln an Masse verlieren. Diese Inhaltsstoffe heißen Sirtuine. Sie aktivieren im Verdauungsvorgang Enzyme, wie es normalerweise beim Fasten oder während sportlicher Bewegung geschieht und die dafür sorgen, dass Fettzellen verbrannt und Muskeln gestärkt werden und dem Körper Energie geliefert wird. Enthalten sind sie unter anderem in Buchweizen, Erdbeeren, Sellerie, Rucola, Grünem Tee, Rotwein, dunkler Schokolade, Walnüssen u.a. Mit der Sirtfood-Diät kann man in kurzer Zeit das Körpergewicht reduzieren und es danach mit einer ausgewogenen Ernährung halten. Dieses Buch enthält einen Diätplan für den Start und viele Rezepte für eine dauerhafte gesunde Ernährung. Silvia Bürkle ist Diplom-Ingenieurin und Ernährungstechnikerin mit Schwerpunkt Diätetik. Gemeinsam mit dem Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck entwickelte sie das Stoffwechselprogramm Metabolic Balance. Silvia Bürkle arbeitet als Dozentin in der Ernährungsberaterausbildung, Referentin in Heilpraktiker- und allgemeinbildenden Schulen und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher zum Thema Gesunde Ernährung.



[Download Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen ...pdf](#)



[Online Lesen Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen ...pdf](#)

# **Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!)**

*Silvia Bürkle*

**Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!)** Silvia Bürkle

Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen

Gebundenes Buch

Seriöse wissenschaftliche Forschungen haben bewiesen, dass Inhaltsstoffe bestimmter Nahrungsmittel den Stoffwechsel unseres Körpers so beeinflussen, dass Fett abgebaut wird, ohne dass Muskeln an Masse verlieren. Diese Inhaltsstoffe heißen Sirtuine. Sie aktivieren im Verdauungsvorgang Enzyme, wie es normalerweise beim Fasten oder während sportlicher Bewegung geschieht und die dafür sorgen, dass Fettzellen verbrannt und Muskeln gestärkt werden und dem Körper Energie geliefert wird. Enthalten sind sie unter anderem in Buchweizen, Erdbeeren, Sellerie, Rucola, Grünem Tee, Rotwein, dunkler Schokolade, Walnüssen u.a. Mit der Sirtfood-Diät kann man in kurzer Zeit das Körpergewicht reduzieren und es danach mit einer ausgewogenen Ernährung halten. Dieses Buch enthält einen Diätplan für den Start und viele Rezepte für eine dauerhafte gesunde Ernährung. Silvia Bürkle ist Diplom-Ingenieurin und Ernährungstechnikerin mit Schwerpunkt Diätetik. Gemeinsam mit dem Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck entwickelte sie das Stoffwechselprogramm Metabolic Balance. Silvia Bürkle arbeitet als Dozentin in der Ernährungsberaterausbildung, Referentin in Heilpraktiker- und allgemeinbildenden Schulen und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher zum Thema Gesunde Ernährung.

**Downloaden und kostenlos lesen Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!) Silvia Bürkle**

---

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Fett weg ohne Kalorien zählen. Und dabei die Muskeln stärken. Diese Diät ist anders als herkömmliche Diäten. Sie setzt auf die Kraft bestimmter Enzyme mit dem Namen Sirtuine. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen: Bestimmte Lebensmittel enthalten hochwirksame Nährstoffe, die das Abnehmen leichter machen. Sie kurbeln den Stoffwechsel an, lassen Fettpölsterchen schneller verschwinden und schützen die Zellen. Gleichzeitig stärken sie die Muskeln, und die Wohlfühlfigur nimmt schöne Formen an. All das ist mit diesem neuen Ernährungskonzept möglich! Köstliche Rezepte für jeden Tag sowie ein cleverer Ernährungsplan lassen das ersehnte Wohlfühlgewicht für jeden in greifbare Nähe rücken. Und wer gerne nascht, sollte ausdrücklich zu dunkler Schokolade greifen!

Download and Read Online Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!) Silvia Bürkle

#XUBCV09Z2QP

Lesen Sie Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!) von Silvia Bürkle für online ebook Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!) von Silvia Bürkle Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!) von Silvia Bürkle Bücher online zu lesen. Online Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!) von Silvia Bürkle ebook PDF herunterladen Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!) von Silvia Bürkle Doc Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!) von Silvia Bürkle Mobipocket Die Sirtfood Diät: Schnell abnehmen & Fett verbrennen - langfristig gesund essen (Sirtuin Diät, Sirt Foods, das Original aus Deutschland von Silvia Bürkle!) von Silvia Bürkle EPub