

Schritt für Schritt zum richtigen Körpergewicht



[PRODUKT IM SHOP ANSCHAUEN](#)

Dieses praxisnahe Ratgeberbuch begleitet dich auf dem Weg zu einem gesunden und nachhaltigen Wohlfühlgewicht. Es zeigt dir Schritt für Schritt, wie du dein Körpergewicht auf ausgewogene Weise erreichen und langfristig halten kannst.

Mit einer leicht verständlichen Sprache und einem alltagstauglichen Ansatz unterstützt dich das Buch in den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit. Dabei geht es nicht um schnelle Lösungen, sondern um echte, langfristige Veränderungen deiner Gewohnheiten.

Die Inhalte sind sowohl für Einsteiger als auch für Leser geeignet, die ihr Wissen im Bereich Ernährung und Lebensstil vertiefen möchten. So erhältst du wertvolle Impulse für einen bewussteren Umgang mit deinem Körper und deiner Gesundheit.

Ein motivierender Ratgeber, der dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden und einem gesunden Lebensstil begleitet.

Produktdetails:

- **Titel:** Schritt für Schritt zum richtigen Körpergewicht
- **Medium:** Ratgeberbuch
- **Thema:** Ernährung, Bewegung, Gesundheit, Gewichtsmanagement
- **Zielgruppe:** Einsteiger und Fortgeschrittene im Bereich Ernährung & Gesundheit
- **Besonderheit:** Schritt-für-Schritt-Anleitungen, alltagstaugliche Empfehlungen
- **Zustand:** Secondhand, guter Zustand

Preis

CHF 8.00