

Mein Ernährungs-Tagebuch

Art.-Nr.: 13737

ISBN: 978-3-86313-737-3

EAN: 9783863137373

ISBN 978-3-86313-737-3



9 783863 137373

Inhalt: 192 Seiten

Ausstattung: Cover mit matter, kratzfester Cellophanierung, Prägung, Gummiband, und Lesebändchen

Format: 11,5 x 17 cm

Preis: € 7,95

Kurztext

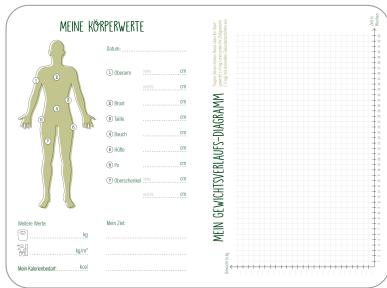
Der effektive Weg zum Wohlfühlgewicht! Mahlzeiten, Kalorienanzahl, Aktivitäten ... durch die tägliche Dokumentation Ihres Essverhaltens in diesem Tagebuch können Sie schlechte Gewohnheiten aufspüren und so gesund und dauerhaft abnehmen. Die leicht umsetzbaren Tipps helfen Ihnen dabei.

Klappentext

Tag für Tag Mahlzeiten, Kalorienanzahl, Trinkmenge und die Anzahl gelaufener Schritte festhalten. So wird dieser Alltagsbegleiter zu einem praktischen Hilfsmittel, um Ihre Ernährung positiv zu beeinflussen oder um gesteckte Ziele zu erreichen.

- Extraseiten zum Eintragen der persönlichen Körperwerte mit Gewichts-Diagramm
- Allgemeiner Ratgeberteil und Kalorientabelle
- Tipps und Anregungen zum Thema Ernährung
- Zahlreiche Seiten zum täglichen Eintragen

Innenseiten



Auslieferung über:



XXL Medien Service GmbH

Industriestraße 19
64407 Fränkisch-Crumbach

Fon: +49 (0) 61 64/50 41 – 0

Fax: +49 (0) 61 64/50 41 – 42

bestellung@xxl-medien-service.de
www.xxl-medien-service.de