



**Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die  
revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr  
zum Abnehmen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen

*Detlef Pape, Anna Cavalius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen*

**Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen** Detlef Pape, Anna Cavalius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen

2014 Ill. [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet 610 Medizin, Gesundheit ]

 [Download Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionä ...pdf](#)

 [Online lesen Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolution ...pdf](#)

**Downloaden und kostenlos lesen Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen**

---

160 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit "Schlank im Schlaf" haben bereits unzählige Menschen erfolgreich und dauerhaft abgenommen. Das Basisbuch von Bestsellerautor Dr. Pape bringt alle relevanten wissenschaftlichen Hintergrundinfos in einer zeitgemäßen Form auf den Punkt. Einfach umsetzbare Rezepte für die Insulin-Trennkost und typgerechte Bewegungsprogramme machen den Einstieg in das schlanke Leben leicht. Morgens genießen Sie ein ausgiebiges Kohlenhydrat-Frühstück, mittags eine ausgewogene Mischkost. Und abends dürfen Sie sich an eiweißhaltigen Gerichten satt essen. Der Schlüssel ist, das Richtige zur richtigen Zeit zu essen und längere Essenspausen einzulegen. Ein aktiver Alltag und viel Schlaf sorgen außerdem dafür, dass die Hormone im Körper fleißig an Ihrer Traumfigur arbeiten. Eine App mit einer Auswahl an Rezepten und dem praktischen Schlank-im-Schlaf-Wecker gibt es kostenlos zum Buch dazu. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Detlef Pape ist Facharzt für Innere Medizin. Er entdeckte die zentrale Bedeutung des Insulin als „Fettmashormon“ und entwickelte daraus die erfolgreiche Insulin-Trennkost. In seiner Praxis in Essen bietet er seinen Patienten seit vielen Jahren eine Adipositas-Schwerpunktberatung mit Ernährungsprogramm an. Seit 1994 nahmen damit in seiner Praxis weit über 10.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam über 45.000 Kilogramm ab. Dr Pape ist bekannt aus Presse, Funk und Fernsehen, seine Ratgeber haben sich mehr als 2,5 Millionen Mal verkauft.

Anna Cavelius (M.A. Philosophie) studierte Philosophie und Geschichte in München, Siena und Salamanca. Seit 1995 schreibt sie als Autorin, Journalistin und Ghostwriterin über Gesundheits- und Lifestylethemen sowie Kulinaria. So ist sie unter anderem Co-Autorin der erfolgreichen Schlank-im-Schlaf-Reihe mit Bestsellerautor Dr. med. Detlef Pape. Als Ghostwriterin arbeitete sie mit Prominenten wie Uschi Obermaier und dem Ehepaar Viktoria und Heiner Lauterbach sowie Spitzenköchen wie Johann Lafer, Sarah Wiener, Thomas Thielemann oder Holger Stromberg zusammen. Sie kann sich begeistern für Ihre Familie, Freunde und Katzen und das Leben im Kleinen wie im Großen.

Angelika Ilies arbeitet seit fast 15 Jahren als freie Autorin und Food-Journalistin und hat etliche erfolgreiche Kochbücher geschrieben. Familie, Freunde und Bekannte genießen immer wieder die leckeren Rezepte, die natürlich vor der Veröffentlichung ausgiebig probekocht und getestet werden. Kritische "Test-Esser" sind im Haus der Autorin stets herzlich willkommen - bei der langen Sylvesterparty ebenso wie beim fröhlichen Frühstück im sommerlichen Garten oder dem feinen Menü im Rahmen einer tollen Koch-Runde.

Download and Read Online Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen #349HXM5G70Y

Lesen Sie Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen für online ebook Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen 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 Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen Bücher online zu lesen. Online Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen ebook PDF herunterladen Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen Doc Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen Mobipocket Schlank im Schlaf: Das Basisbuch. Die revolutionäre Formel: So nutzen Sie Ihre Bio-Uhr zum Abnehmen von Detlef Pape, Anna Cavelius, Angelika Ilies, Rudolf Schwarz, Elmar Trunz-Carlisi, Helmut Gillessen EPub