



Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehm guru)



Download



Online Lesen

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

Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru)

Veronika Pichl

Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru)

Veronika Pichl

 [Download Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen ...pdf](#)

 [Online lesen Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehme ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) Veronika Pichl

68 Seiten

Kurzbeschreibung

Schritt für Schritt in ein bewegtes Leben! Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen, 10.000 Schritte für ihre Gesundheit zu gehen. Bewegung kann vielen Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Alzheimer usw. vorbeugen. Jeder Schritt zählt! Je mehr Bewegung wir bereits in den Alltag integrieren können, desto besser. Mit einem Schrittzähler und dem Schritt-Tagebuch kann man seine Aktivität messen und stetig steigern. Teil 1 von "Mein Schritt-Tagebuch" bietet mit 52 Wochenplänen die Möglichkeit, täglich seine persönliche Schrittzahl anzugeben. Man kann Veränderungen sofort erkennen und sich Ziele für die folgende Woche setzen. In Teil 2 findet man eine Smiley-Übersicht, in der man jeden Steigerungserfolg eintragen kann. Durch das Festlegen von Belohnungen kann man sich motivieren, weiterhin aktiv zu bleiben. Mit einem Schrittzähler und dem Schritt-Tagebuch kann man auch überflüssige Pfunde erfolgreich loswerden. Perfektes Duo: "Mein Schritt-Tagebuch" und das Kindle E-book "Abnehmen mit dem Schrittzähler" Weitere Publikationen aus der Abnehmguru-Reihe: "Abnehmguru - Mit Achtsamkeit und Motivation zur Wunschfigur" (Kindle-Version), "Abnehmguru" als Printversion: Das Abnehmguru-Erfolgsprogramm in Buchform mit 2 Bonuskapiteln ("Süßes im Griff!" und "Weg mit dem Speck!"), mit Motivationskärtchen zum Ausschneiden und einem Motivationsteil, "Mein Abnehmplaner" - der tägliche Begleiter für das Abnehmguru-Programm als Taschenplaner! NEU: "Weg mit dem Speck! Fettverbrennung anregen und schneller abnehmen" (Kindle) "Süßes im Griff! Ausstieg aus der Süßigkeitensucht" (Kindle) "Mein Glücks-Tagebuch" Printbuch

Download and Read Online Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) Veronika Pichl #PM6035FKHLI

Lesen Sie Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl für online ebook
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl 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
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl Bücher online zu lesen.
Online Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl ebook PDF herunterladen
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl Doc
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl Mobipocket
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl EPub