

BenVita Verlag

Paul A. Stäger
 Lindenstrasse 128
 CH-8307 Effretikon
 Tel. ++41 (0)79 279 77 42
 Email: pst@benvita.ch
 Website: www.benvita.ch

Weitere Informationen
 siehe Website

Buchpräsentation

Die beste Fett-weg-Methode

So wirst du dein Übergewicht für immer los

Paul A. Stäger
Taschenbuch

ISBN: 978-3-9524403-2-2

1. Auflage August 2015

120 Seiten

Format (B x H x T)

115 x 165 x 7 mm

Gewicht 102 g

CHF 15.90 / € 14.90

Die beste Fett-weg-Methode

So wirst du dein Übergewicht für immer los

Paul A. Stäger
Ebook

ISBN (ePub): 978-

3-9524403-4-6

ISBN (mobi): 978-

3-9524403-5-3

1. Auflage 2017

120 Seiten

CHF 10.- / € 9.99

Viele Menschen schleppen 5 bis 30 Kilo zuviel Fett mit sich herum. Mit der **VEMS-Methode**© (**V**iel **E**ssen **M**acht **S**chlank) kannst du den Stoffwechsel ankurbeln und dein überschüssiges Fett kontinuierlich verbrennen. Die Ernährung spielt beim Abnehmen eine zentrale Rolle. Es gibt Lebensmittel, die dein Fett für immer zum verschwinden bringen. Aber auch die Änderung einiger Lebensgewohnheiten hilft, dein Fett zu verbrennen. Dies und vieles mehr ist in diesem Buch in einfacher Weise klar beschrieben und gut durchführbar. Dass diese neue und bahnbrechende Methode wirklich funktioniert können viele Leser bestätigen.

In diesem Buch ist die ganzheitliche Methode zum Abnehmen mit der richtigen Ernährung, Atmung, dem Sport und einem insgesamt guten Lebensstil beschrieben. Es wird dargestellt, wie einfach das Abnehmen ist, der Erfolg für immer anhält und wie schön das Schlanksein sich anfühlt.

Der Autor

Paul A. Stäger bringt eine grosse Lebenserfahrung mit. Er war über 40 Jahre in der Unternehmensberatung weltweit tätig und befasste sich nebenbei immer wieder mit aktuellen Lebensthemen vieler Menschen. Er spricht mehrere Sprachen.

Die Bereiche Gesundheit, Existenzsicherung, Wohlstand, Beziehungen und Lebenserfolg liegen ihm besonders am Herzen.

Der Autor hat bereits mehre Bücher zu diesen Themen herausgegeben.