

**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****Viel essen macht schlank**

**Richtig abnehmen,  
 ohne zu hungern**

Paul A. Stäger

**Taschenbuch**

ISBN: 978-3-9524403-0-8

1. Auflage August 2015

144 Seiten

Format (B x L x T)

115 x 165 x 8 mm

Gewicht 117 g

CHF 15.90 / € 14.90

**Viel essen macht schlank**

**Richtig abnehmen,  
 ohne zu hungern**

Paul A. Stäger

**Ebook**

ISBN (ePub):

978-3-9524403-6-0

ISBN (mobi):

978-3-9524403-7-7

1. Auflage 2017

144 Seiten

CHF 10.00 / € 9.99

Mit der **VEMS-Methode**® (**V**iel **E**ssen **M**acht **S**chlank) kannst du endlich ohne Mühe dein Körpergewicht selbst nach deinem Wunsch bestimmen. Du kannst viel essen und trotzdem ohne Jo-Jo Effekt schlank werden. Du wirst dich im Nachhinein wundern, wie es möglich war, 5, 10 oder noch mehr Kilo überschüssiges Gewicht für eine so lange Zeit mit Dir herumgeschleppt zu haben.

Es handelt sich hier um eine bahnbrechende Methode. Du wirst für immer schlank, und das ohne je zu hungern und dich anzustrengen zu müssen.

Im Buch wird beschrieben, wie man mit der richtigen Ernährung kontinuierlich abnehmen und dann das Wunschgewicht andauernd halten kann. Es enthält nebst der ausführlichen und kurz gefassten Beschreibung der Methode viele leckere Abnehmrezepte.

**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.