

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****Lebensmittel,
die schlank
machen****Sicher zum
Wunschgewicht**

Paul A. Stäger

Taschenbuch

ISBN: 978-3-9524403-1-5

1. Auflage August 2015

168 Seiten

Format (B x H x T)

115 x 165 x 9 mm

Gewicht 136 g

CHF 15.90 / € 14.90

**Lebensmittel,
die schlank
machen****Sicher zum
Wunschgewicht**

Paul A. Stäger

Ebook

ISBN (Epub):

978-3-9524403-8-4

ISBN (mobi):

978-3-9524403-9-1

1. Auflage 2017

168 Seiten

CHF 10.- / € 9.99

Viele Menschen leiden an Übergewicht und bringen es nie los. Mit der **VEMS-Methode**® (**V**iel **E**ssen **M**acht **S**chlank) kannst du schnell schlank werden. Es gibt Lebensmittel, die deinen Stoffwechsel ankurbeln und dein Fett sogar über Nacht verbrennen.

In diesem Buch sind, nebst der Beschreibung der bahnbrechenden Methode, etwa 1'600 Lebensmittel aufgeführt und bewertet. Du kannst schnell erkennen, welche die wirklichen Schlankmacher sind und diesen in deinem Ernährungsplan den Vorzug geben. So erreichst du sicher dein Wunschgewicht und bist für immer schlank.

In diesem Buch wird beschrieben, welche Lebensmittel dir helfen, kontinuierlich abzunehmen und dann dauerhaft schlank zu bleiben.

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.