



ABNEHMEN WIE EIN MANN

Mit 60
einfachen
und leckeren
Rezepten

**IN NUR 12 WOCHEN BIS ZU 9 KILO
ABNEHMEN UND DIE BLUTWERTE
ENTSCHEIDEND VERBESSERN**

riva

© des Titels »Abnehmen wie ein Mann« von Joseph Feuerstein mit Gavin Pritchard (ISBN Print: 978-3-7423-0047-8)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

JOSEPH FEUERSTEIN MIT GAVIN PRITCHARD

EINFÜHRUNG | 8

- 1 -

NUR DIE FAKTEN | 10

EINFACH, ABER NICHT GUT

- 2 -

BLUTTESTS UND HORMONE | 32

BESORGEN SIE SICH ALLE WERTE

- 3 -

DES PUDELS KERN | 56

WAS GENAU ESSEN UND WARUM?

- 4 -

DIE REZEPTE | 68

- 5 -

NÜTZLICHE TIPPS | 178

WIE IHR NEUER KÖRPER IHNEN ERHALTEN BLEIBT

DANKSAGUNG | 203

ÜBER DIE AUTOREN | 205

LITERATURVERZEICHNIS | 207

REGISTER | 215