



## Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz

*Patric Heizmann*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz** Patric Heizmann

 **Download** [Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arb...pdf](#)

 **Online Lesen** [Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am A...pdf](#)

# **Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz**

*Patric Heizmann*

**Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz** Patric Heizmann

## **Downloaden und kostenlos lesen Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz Patric Heizmann**

---

156 Seiten

Kurzbeschreibung

Ich bin dann mal schlank im Job

Mit 100 schnellen Rezepten für Berufstätige

Der alltägliche Wahnsinn im Job muss verdaut werden. Dafür kommt der Kalorienflüsterer jetzt ins Büro. Zwischen Aktenschränken und Ablage geht Patric Heizmann auf die Suche nach heimlichen Dickmachern. Die stecken nicht nur in Currywurst und Schokolade, sondern auch im Zwischenmenschlichen. Chefs, Kollegen, Kunden und Zeitdruck ohne Ende – wer arbeitet, isst nicht normal. Und das macht Kohldampf. Kein Wunder, dass immer mehr Büromenschen klagen: Meine Arbeit macht mich dick. Patric Heizmann entlarvt auf gewohnt witzige Weise Ess-Fallen im Job, erzählt von Stress-Stopfern und Heißhunger-Opfern und hat natürlich Lösungen parat: Hundert leckere Rezepte zeigen, wie man Figurkrisen frisch, leicht und gesund überwindet und dass die Ausrede „Ich muss ja arbeiten“ nicht mehr gilt.

Ganz einfach schlank – Zehn goldene Regeln fürs Futterfassen am Arbeitsplatz

Dreimal täglich prima satt – Eiweiß schützt vor Schokoriegeln

Frisch auf den Konferenztisch – Rezepte, bei denen die anderen staunen

Erbsen auf der Autobahn – Gesund essen unterwegs

Für den Morgen danach - Vorkochen am Abend, Mitnehmen am nächsten Tag

Strategien für Streber – Schlau schmausen, heimlich turnen, Kollege bleiben

Kein Picknick am PC – Esskultur für die Figur Über den Autor und weitere Mitwirkende Patric Heizmann, Jahrgang 1974, weiß aus jahrelanger Erfahrung als Ernährungs- und Fitnessprofi, was Menschen brauchen, die ihr Gewicht im Griff behalten möchten. Mit seinen Bestsellern „Ich bin dann mal schlank“ hat er sich als Deutschlands "Kalorienflüsterer und Diät-Rebell" einen Namen gemacht: Über 2 Millionen Leser und Zuschauer begeisterten sich bereits für seine Bücher und die gleichnamige Bühnenshow. Patric Heizmann ist gebürtiger Freiburger und lebt in Hamburg.

Download and Read Online Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz Patric Heizmann #CPAOZY09JB7

Lesen Sie Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz von Patric Heizmann für online ebook Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz von Patric Heizmann 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 Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz von Patric Heizmann Bücher online zu lesen. Online Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz von Patric Heizmann ebook PDF herunterladen Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz von Patric Heizmann Doc Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz von Patric Heizmann Mobipocket Ich bin dann mal schlank im Job: Gesund abnehmen am Arbeitsplatz von Patric Heizmann EPub