



## Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen

Silke Kayadelen, Heiner Romberg

 [Download](#)

 [Online Lesen](#)

### Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen Silke Kayadelen, Heiner Romberg

Das Intensivprogramm zum Abnehmen - mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen

Broschiertes Buch

Sie möchten gerne Ihre Kleidung eine Nummer kleiner tragen und sind bereit, sich drei Wochen lang ganz diesem Ziel zu verschreiben? Dann ist das Bikini-Bootcamp genau das Richtige für Sie. Nur 21 Tage trennen Sie von Ihrer Wunschgröße und auch wenn Sie sich in dieser Zeit an ein striktes Trainings- und Ernährungsprogramm halten müssen, sind Spaß und Genuss nicht passé! Silke Kayadelen, die als Abnehmcoach an fünf Staffeln des TV-Erformats The Biggest Loser teilnahm, und der Mediziner Heiner Romberg beweisen mit diesem Buch, dass man mit der richtigen Anleitung ganz leicht und schnell in Form kommen kann. Wer sich an die Vorgaben des Bikini-Bootcamps hält, wird maximalen Gewichtsverlust und eine deutlich verbesserte Körperzusammensetzung erzielen. Die leckeren Mahlzeiten werden genau vorgegeben und es wird jeden Tag trainiert, wobei stets eine Auswahl an Übungen aus dem bebilderten Kraftworkout und einige der 10-Minuten-Workouts auf der beigelegten DVD zum Zug kommen. Einmal pro Woche gibt es eine sportliche Challenge und einen Wiegetag - beides hilft Ihnen, Ihren Fortschritt zu überprüfen. Geben Sie drei Wochen lang Vollgas und Sie werden dafür mit tollen Resultaten belohnt! Mehr Informationen zum Bikini-Bootcamp: [www.das-bikini-bootcamp.de](http://www.das-bikini-bootcamp.de)

 [Download Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen ...pdf](#)

 [Online Lesen Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehme ...pdf](#)

# **Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen**

*Silke Kayadelen, Heiner Romberg*

## **Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen** Silke Kayadelen, Heiner Romberg

Das Intensivprogramm zum Abnehmen - mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen  
Broschiertes Buch

Sie möchten gerne Ihre Kleidung eine Nummer kleiner tragen und sind bereit, sich drei Wochen lang ganz diesem Ziel zu verschreiben? Dann ist das Bikini-Bootcamp genau das Richtige für Sie. Nur 21 Tage trennen Sie von Ihrer Wunschgröße und auch wenn Sie sich in dieser Zeit an ein striktes Trainings- und Ernährungsprogramm halten müssen, sind Spaß und Genuss nicht passé! Silke Kayadelen, die als Abnehmcoach an fünf Staffeln des TV-Erfolgsformats The Biggest Loser teilnahm, und der Mediziner Heiner Romberg beweisen mit diesem Buch, dass man mit der richtigen Anleitung ganz leicht und schnell in Form kommen kann. Wer sich an die Vorgaben des Bikini-Bootcamps hält, wird maximalen Gewichtsverlust und eine deutlich verbesserte Körperzusammensetzung erzielen. Die leckeren Mahlzeiten werden genau vorgegeben und es wird jeden Tag trainiert, wobei stets eine Auswahl an Übungen aus dem bebilderten Kraftworkout und einige der 10-Minuten-Workouts auf der beigelegten DVD zum Zug kommen. Einmal pro Woche gibt es eine sportliche Challenge und einen Wiegetag - beides hilft Ihnen, Ihren Fortschritt zu überprüfen. Geben Sie drei Wochen lang Vollgas und Sie werden dafür mit tollen Resultaten belohnt! Mehr Informationen zum Bikini-Bootcamp: [www.das-bikini-bootcamp.de](http://www.das-bikini-bootcamp.de)

## **Downloaden und kostenlos lesen Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen Silke Kayadelen, Heiner Romberg**

---

224 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Sie möchten gerne Ihre Kleidung eine Nummer kleiner tragen und sind bereit, sich drei Wochen lang ganz diesem Ziel zu verschreiben? Dann ist das Bikini-Bootcamp genau das Richtige für Sie. Nur 21 Tage trennen Sie von Ihrer Wunschgröße und auch wenn Sie sich in dieser Zeit an ein striktes Trainings- und Ernährungsprogramm halten müssen, sind Spaß und Genuss nicht passé!

Silke Kayadelen, die als Abnehmcoach an fünf Staffeln des TV-Erformats The Biggest Loser teilnahm, und der Mediziner Heiner Romberg beweisen mit diesem Buch, dass man mit der richtigen Anleitung ganz leicht und schnell in Form kommen kann. Wer sich an die Vorgaben des Bikini-Bootcamps hält, wird maximalen Gewichtsverlust und eine deutlich verbesserte Körperzusammensetzung erzielen. Die leckeren Mahlzeiten werden genau vorgegeben und es wird jeden Tag trainiert, wobei stets eine Auswahl an Übungen aus dem bebilderten Kraftworkout und einige der 10-Minuten-Workouts auf der beigelegten DVD zum Zug kommen. Einmal pro Woche gibt es eine sportliche Challenge und einen Wiegetag – beides hilft Ihnen, Ihren Fortschritt zu überprüfen. Geben Sie drei Wochen lang Vollgas und Sie werden dafür mit tollen Resultaten belohnt!

Mehr Informationen zum Bikini-Bootcamp: [www.das-bikini-bootcamp.de](http://www.das-bikini-bootcamp.de) Über den Autor und weitere Mitwirkende

Silke Kayadelen studierte Sport, war Mitglied der deutschen Taekwondo-Nationalmannschaft und ist seit zehn Jahren erfolgreich als Personal Trainerin tätig. Seit sechs Jahren betreibt sie das Abnehmzentrum active4fun in Essen. In den vergangenen Jahren war sie häufig als Ernährungs- und Fitnesscoach im Fernsehen zu sehen, u.a. in den Formaten Secret Eaters, Besser Essen – Leben leicht gemacht und der erfolgreichen Abnehmshow The Biggest Loser. Sie verfasste mehrere Abnehbücher und wurde 2015 mit dem NEOS AWARD ausgezeichnet, der wichtigsten Auszeichnung für Personal Trainer.

Dr. Heiner Romberg studierte Pharmazie und Medizin und ist seit über 30 Jahren als niedergelassener Allgemeinmediziner mit den Schwerpunkten Ernährungslehre und Sportmedizin tätig. Er ist ehemaliger deutscher Meister im Zehnkampf sowie Kugelstoßer und betreut seit Jahren sowohl Breiten- als auch Leistungssportler.

Download and Read Online Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen Silke Kayadelen, Heiner Romberg #9K4YMPJLBV7

Lesen Sie Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen von Silke Kayadelen, Heiner Romberg für online ebookDas Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen von Silke Kayadelen, Heiner Romberg 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 Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen von Silke Kayadelen, Heiner Romberg Bücher online zu lesen.Online Das Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen von Silke Kayadelen, Heiner Romberg ebook PDF herunterladenDas Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen von Silke Kayadelen, Heiner Romberg DocDas Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen von Silke Kayadelen, Heiner Romberg MobipocketDas Bikini-Bootcamp: Das Intensivprogramm zum Abnehmen – mindestens eine Kleidergröße weniger in 21 Tagen von Silke Kayadelen, Heiner Romberg EPub