



## Schlank Mixer – mit Slimmies auf schlank programmieren

Von *PR-Info*

Erstellt am 6 Okt 2016 - 06:23

Die Ernährung ist bereits umgestellt. Kalorien werden mühsam gezählt. Und Sport steht nun schon eine ganze Weile auf dem täglichen Stundenplan. Trotzdem hält sich das Fett hartnäckig auf den Hüften, an Bauch und Po. Trotz aller Qualen ist kaum ein Pfund gepurzelt. Da nützen auch die scheinbar genialsten Diäten nichts.

Falsches Essen macht dick

Wir werden immer dicker, obwohl wir doch so sehr auf unsere Ernährung achten und regelmäßig Sport treiben. Warum ist das nur so? Nun, es gibt viele Faktoren, die unser Körpergewicht beeinflussen – positive wie negative. Ernährung und Sport alleine sind dabei nicht der ultimative Schlüssel zur Traumfigur. Eine ausgewogene Ernährung mit natürlichen Schlankstoffen ist hingegen schon mal der erste Schritt zur erwünschten Traumfigur.

Die besten Schlankmacher

Ballaststoffe sind das A und O für eine gesunde Verdauung und für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Wer zusätzlich viel trinkt, der sorgt für einen geregelten Stuhlgang und unterstützt die Entgiftungsorgane Leber und Nieren. Giftstoffe sind regelrechte Dickmacher, weil sie Fette im Gewebe ablagern. Erholsamer Schlaf ist ein perfekter Schlank-Pusher. Während des Schlafes schüttet unser Gehirn wichtige Wachstumshormone aus, die den Fettstoffwechsel ankurbeln und dafür sorgen, dass wir am nächsten Morgen mit neuer Energie wieder aufwachen. Wie man erfolgreich seine Ernährung auf „schlank“ programmiert, das erklärt Vanessa Halen in ihrem neuen Ratgeber SCHLANK?MIXER.

Weitere Informationen zum Buch SCHLANK MIXER, kostenlose Leseproben und Gratis eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

SCHLANK MIXER: Smoothie war gestern – Slimmie ist jetzt angesagt

Der neue Ratgeber von BoD-Bestseller-Autorin Vanessa Halen

ISBN 978-3-7412-2820-9

96 Seiten – 11,95 Euro

Verlag:

Books on Demand

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar: [presse@bod.de](mailto:presse@bod.de) [2]

Kontakt und Presseanfragen: [vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [3]

Vanessa Halen ist passionierte Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. In den vergangenen 30 Jahren lernte sie zahlreiche Heilmethoden aus der Medizin und



Naturheilkunde kennen. In ihren Ratgebern erklärt sie die besten und erfolgreichsten Methoden, die sie persönlich ausführlich getestet und für besonders wirksam befunden hat. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Die Oxy Wunder Medizin (ISBN 978-3-7357-7809-3)

Die total verrückte Entführung in das Jahr 2256 (ISBN 978-3-7386-2591-2)

Schlank Mixer (ISBN 978-3-7412-2820-9)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Oxy-Medizin, Hochfrequenz, Therapie, Schlank Mixer, Smoothies, Slimmies, Anti-Aging, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung

Filename/Title

Größe

[SchlankMixerCover\\_M.jpg](#) [4]

141.93 KB

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:03):** <http://www.medkom24.eu/node/21772>

### Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>

[4] [http://www.medcom24.de/files/active/6/SchlankMixerCover\\_M.jpg](http://www.medcom24.de/files/active/6/SchlankMixerCover_M.jpg)