

PresseNews

## **Abnehmen-Tipps, Schlank Bücher und Schlank Rezepte zum Abnehmen kostenlos**

**Schnell und einfach abnehmen mit Erfolg durch die kostenlosen Abnehmen-Tipps, Schlank Bücher und Schlank Rezepte von Ihr-Wellness-Magazin**

Schlank Bücher, Diätprogramme und Rezepte zum Abnehmen waren noch nie so gefragt wie heute. Viele Suchen nach Möglichkeiten, mit denen sie schnell und einfach abnehmen können, und daher bietet Ihr-Wellness-Magazin seinen Lesern eine Vielzahl an Abnehmen-Tipps und Schlank Rezepten zum Abnehmen kostenlos an.

### **Schlank Rezepte zum Abnehmen**

In der Rubrik „Schlank Rezepte“ von Ihr-Wellness-Magazin befinden sich viele leckere Diät-Rezepte und kulinarische Genüsse, um gesund schnell abnehmen zu können.

Auf die Leser warten beispielsweise Schlank Rezepte nach der bekannten LOGI-Methode wie Heilbuttspieße auf Avocadobett oder Teigrollen mit Ricotta-Spinat-Füllung. Ferner gibt es Diät-Rezepte nach dem Insulinprinzip von Dr. med. Detlef Pape wie Gemüsepfanne mit Hähnchenfleisch oder Fenchelsalat mit Hähnchenbrust. Des Weiteren findet der Leser Rezepte mit Kalorienkillern von Sven-David Müller wie Gratinierte Linsen oder Fleischtomate mit Hüttenkäse und viele weitere mehr.

Zu den Schlank Rezepten: <http://www.ihr-wellness-magazin.de/abnehmen/schlank-rezepte.html>

### **Abnehmen-Tipps**

In der Rubrik „Abnehmen-Tipps“ gibt Ihr-Wellness-Magazin viele hilfreiche Ratschläge, um schnell und einfach abnehmen zu können.

Die Leser erwartet unter anderem der Abnehmen-Tipp „Durch Diät schnell abnehmen“, der aufzeigt, warum die meisten Methoden fehlschlagen und man trotzdem durch eine Diät schnell abnehmen kann. Oder der Schlank-Tipp „Denken Sie sich schlank“, der erklärt, wie man durch den gezielten Einsatz der Vorstellungskraft schnell und einfach abnehmen kann. Zudem erfahren die Leser in „Abnehmen mit Erfolg“, wie die Voraussetzungen geschaffen werden, um ein Abnehmen mit Erfolg zu gewährleisten. Darüber hinaus zeigt Ihr-Wellness-Magazin in dem Tipp „Abnehmen mit Vernunft beginnt im Supermarkt“, wie mit der Abnehmfrage Supermarkt richtig umgegangen wird, denn Abnehmen mit Vernunft beginnt bereits beim Einkaufen.

Zu den Abnehmen-Tipps: <http://www.ihr-wellness-magazin.de/abnehmen/abnehmen-tipps.html>

### **Durch Bücher abnehmen**

Doch damit nicht genug: unter der Rubrik „Durch Bücher abnehmen“ stellt Ihr-Wellness-Magazin zum Thema Abnehmen Bücher vor, die einen Überblick rund ums Thema Abnehmen, Diät-Rezepte und Diätprogramme geben sollen.

Die Rubrik „Durch Bücher abnehmen“ gewährt Einblicke in verschiedene Schlank Bücher wie „Schlank im Schlaf für Berufstätige“ von Dr. med. Detlef Pape; „Glücklich und Schlank - Die LOGI-Methode“ von Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm; „Die Lauf-Diät“ von den Ernährungs- und Fitness-Experten Herbert Steffny und Dr. Wolfgang Feil; und „Lafer nimmt ab“ von Sternekoch Johann Lafer und Dr. med. Detlef Pape sowie „Endlich schlank - so geht's“ von Heike Dexheimer und viele mehr.

Zu den Schlank Büchern: <http://www.ihr-wellness-magazin.de/wellness/media/buecher/buecher-abnehmen.html>

Dies alles und viele weitere Informationen zum Thema Wellness und Abnehmen findet der Leser bei Ihr-Wellness-Magazin: <http://www.ihr-wellness-magazin.de/abnehmen.html>

Ihr-Wellness-Magazin bietet als Online-Portal und als PDF-Magazin interessante Beiträge sowie hilfreiche Ideen und Tipps zu den Themen Gesundheit, Beauty, Abnehmen, Fitness, Anti-Aging, Reisen, Hotels und Kultur – sprich alles, was zum Wohlfühlen beiträgt. Das kostenlose PDF-Magazin kann auf der Webseite [www.ihr-wellness-magazin.de](http://www.ihr-wellness-magazin.de) bezogen werden. Die im Newsletter eingetragenen Leser erhalten pünktlich zum Erscheinungstermin eine E-Mail mit ihrem persönlichen Download-Link und werden automatisch über neue Beiträge auf dem Laufenden gehalten.

#### **Pressekontakt:**

Ihr-Wellness-Magazin  
Peter Dexheimer  
Tannenweg 7  
66996 Schönau  
Tel: 06393-233329  
E-Mail: [buero@ihr-wellness-magazin.de](mailto:buero@ihr-wellness-magazin.de)