Leseprobe

Prof. Dr. med. Michaela Axt-Gadermann, Stefanie Burmeister

Goodbye Cellulite. Das Erfolgsprogramm für straffes Bindegewebe. Expertenwissen, Work-outs und Rezepte

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €

Penguin Random House Verlagsgruppe | amazon.de | bücher.de | eBook.de
genialokal.de | Thalia | Hugendubel.de Das Lesen ist schön! | Weltbild.de

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 18. November 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Schöne Haut kommt nicht aus der Tube

Die besten Strategien für straffe Haut: Nur wer effektiv trainiert und sich richtig ernährt, kann die Dellen auf Dauer loswerden. In diesem Anti-Cellulite-Programm entlarven unsere Expertinnen die größten Cellulite-Mythen und klären umfassend darüber auf, wie man Cellulite wirklich und dauerhaft loswerden kann.

Im ersten Teil verrät die Bestseller-Autorin und Dermatologin Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann das Geheimnis schöner, glatter Haut und verrät die 6 Strategien im Kampf gegen Cellulite:

- Bindegewebe straffen

- Fettgewebe abbauen

- Hormone in Balance bringen

- Gestaute Flüssigkeit mobilisieren

- Ausgewogene Ernährung

- Muskeln aufbauen

Im zweiten Teil zeigt die Fitness-Trainerin Stefanie Burmeister, wie wir unser Bindegewebe durch gezieltes Krafttraining und unterstützendes Faszientraining dauerhaft stärken können. Ihre 50 abwechslungsreichen Übungen können alle zuhause durchgeführt werden und praktische Trainingspläne helfen dabei, die Workouts regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

Abgerundet wird das Anti-Cellulite-Programm durch 25 gesunde Rezepte, die den Trainingseffekt noch verstärken.

Goodbye CELLULITE