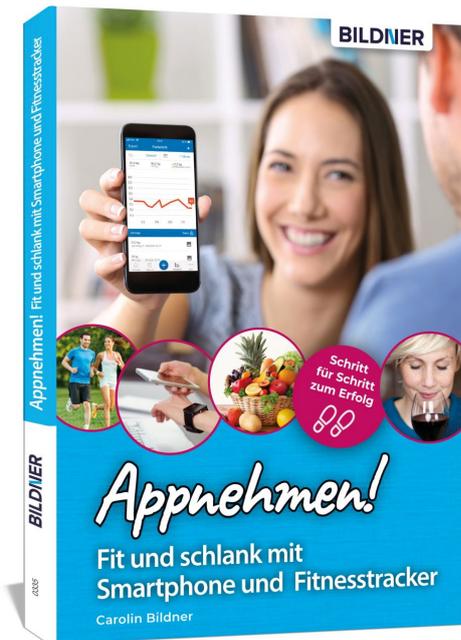


Firmenbezeichnung
Vorname, Name
Straße, Hausnummer, Zusatz
PLZ, Ort
Telefon
E-Mail
Bemerkung

Bestellzeichen
Lieferweg: <input type="checkbox"/> Paketdienst (zzgl. Versandkosten)
oder für Buchhandel <input type="checkbox"/> KNV-Bücherwagen <input type="checkbox"/> Umbreit-Bücherwagen <input type="checkbox"/> BOOXpress
Datum, Unterschrift

BILDNER Verlag GmbH
Bahnhofstraße 8
D-94032 Passau
Tel.: +49 (0) 851 6700
Fax: +49 (0) 851 6624
E-Mail: info@bildner-verlag.de
www.bildner-verlag.de



Appnehmen! Fit und schlank mit Smartphone und Fitnesstracker

Artikel-Nr.: 100335-EB

Format: E-Book Download | PDF

Seitenanzahl: 110 Seiten

Preis: 5,99 € [D]

Stück



Abnehmen und das Gewicht halten: Mit Freude und Smartphone-App zu dauerhaftem Erfolg!

Viele quälen sich mit einer Diät, um schon nach kurzer Zeit wieder die alten Pfunde auf den Rippen zu haben. Die gute Nachricht: **Das Wunschgewicht lässt sich mit Genuss erreichen und vor allem auch halten!** Dieser praktische Ratgeber erklärt, wie Sie mit einer kostenlosen App auf dem Smartphone und per Fitnesstracker Ihre Energiebilanz im Blick haben und lernen, ein **Gefühl für Kalorienzufuhr und -verbrauch** zu entwickeln. Mit den Tipps & Tricks aus diesem Buch werden Sie **mit Leichtigkeit fit und schlank ... und bleiben es auch.**

Zum Inhalt:

- Die App MyFitnessPal installieren und kennenlernen: Kostenloser Kalorienzähler, von Ärzten empfohlen
- Die täglich aufgenommenen Kalorien einschätzen mithilfe einer Datenbank mit mehr als 6 Mio. Nahrungsmitteln
- Mit Genussrezepten abnehmen
- Das Verbrennen von Kalorien bewusst steuern, denn jeder Schritt zählt
- Per App kontrollieren, wie viel Sport z. B. ein Stück Kuchen ausgleicht
- Sporteinheiten via Fitnesstracker automatisch speichern und auswerten
- Ziele setzen und motiviert bleiben

Die Autorin:

Seit ihrer Jugend begeistert sich die Autorin und Mutter zweier Kinder für Sport- und Ernährungsthemen. Die Verlagskauffrau absolvierte eine Ausbildung zur Dipl. Body-Vitaltrainerin, arbeitete mehrere Jahre als Personal Trainer und leitete das Sportprogramm verschiedener Hotels.