

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.: RP-00335

Format: 148 x 210 mm | Softcover

Seitenanzahl: 164 Seiten

Preis: 9,90 € [D] / 10,20 € [AT]

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.