

Hörprobe: Abnehmen mit Charme – Schnell abnehmen, gesund schlank werden und Muskeln aufbauen ohne Sport, ohne fasten, ohne hungern (Pressemitteilung)

Abnehmen mit Charme – durch Ernährung, so lautet der Titel des Ernährungsratgebers von Dantse Dantse.



Er stellt hier seinen effektiven Ernährungsplan und seine Einstellung zum Thema Abnehmen mit gesunder Ernährung vor: Wer nachhaltig, gesund und schnell abnehmen möchte, muss dafür nicht fasten, braucht keinesfalls teure Diätprodukte oder wochenlange Hungerkuren und Entsaugungen. Essen muss schmecken, damit der Körper sich freut abzunehmen.

Dieser Ernährungsplan eignet sich wunderbar und sehr effektiv für die Beseitigung und die Bekämpfung von Fett an Bauch, Po, Schenkeln und Hüfte und das ohne Fasten.

Kombiniert mit gesunden Trinkgewohnheiten, aktiver Sexualität (einmal die Woche reicht) und weiteren Tipps in diesem Buch, kann jeder garantiert Adieu zu seinem dicken Bauch sagen und schnell abnehmen.

Dieser Ernährungsplan wirkt auch erstaunlich gut für Frauen, die an der Brust abnehmen wollen (nicht am Busen, sondern am Brustumfang!). In nur drei Monaten mit gesunder Ernährung kann man seinen Körper kaum erkennen. Das Beste ist außerdem, dass dabei Muskeln aufgebaut werden und die Haut nicht schlaff wird!

In dieser Leseprobe präsentieren wir einen Einblick in ein geregeltes Programm zum gesunden und schnellen Abnehmen, ohne fasten, ohne Diät mit einem einfachen, gesunden Ernährungsplan.

Weitere Infos zu dieser Pressemeldung:

https://www.youtube.com/watch?v=d2IUZ-l_bTM

Der Autor



Dantse Dantse ist gebürtiger Kameruner, hat in Deutschland studiert und lebt seit über 25 Jahren in Darmstadt. Er ist Vater von fünf Kindern, eine Art von Mensch, die man üblicherweise Lebenskünstler nennt. Unkonventionell, frei in seiner Person und in seiner Denkweise, unabhängig von Etabliertem, das er aber voll respektiert.

Als Kind lebte er mit insgesamt 25 Kindern zusammen. Sein Vater hatte drei amtlich verheiratete Frauen gleichzeitig, alle lebten in einer Anlage zusammen. Da bekommen Werte, wie Geben, Teilen, Gefühle, Liebe, Eifersucht, Geduld, Verständnis zeigen uvm. andere

Akzente, als in einer sogenannten „normalen“ Familie. Diese Kindheitserlebnisse, seine afrikanischen Wurzeln, der europäische Kultureinfluss auf ihn und seine jahrelangen Coachingerfahrungen lassen ihn manches anders sehen, anders handeln und anders sein, das hat etwas Erfrischendes.

Als erster Afrikaner, der einen in Deutschland einen Buchverlag, indayi edition, gegründet hat und als unkonventioneller Autor schreibt und veröffentlicht er gerne Bücher die seine interkulturellen Erfahrungen widerspiegeln, Bücher über Werte und über Themen, die die Gesellschaft nicht gerne anspricht und am liebsten unter den Teppich kehrt, die aber Millionen von Menschen betreffen, wie zum Beispiel Homosexualität in Afrika, weibliche Beschneidung, Sexualität, Organhandel, Rassismus, psychische Störungen, sexueller Missbrauch usw. Er schreibt und publiziert Bücher, die das Ziel haben, etwas zu erklären, zu verändern und zu verbessern – seien es seine Ratgeber, Sachbücher, Romane, Kinderbücher oder politischen Blog-Kommentare. Viele seiner Bücher sind Bestseller auf Amazon!

Inspiziert von seinen Erkenntnissen und Kenntnissen aus Afrika, die er in vielen Lehren gelernt hat, von seinen eigenen extremen Erfahrungen und Experimenten – wie z.B. der übertriebene Aufnahme von Zucker, um die Wirkung auf die Psyche zu untersuchen – von wissenschaftlichen Studien und Forschungen und von Erfahrungen aus anderen Teilen der Welt hilft er durch sein Coaching sehr erfolgreich Frauen, Männern und Kindern in den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Karriere, Stress, Burnout, Spiritualität, Körper, Familie und Liebe. Mit Dantse Dantse meistert man sein Leben!

Bibliografische Angaben

Dantse Dantse

ABNEHMEN MIT CHARME durch Ernährung ...ohne Wenn und Aber... - OHNE DIÄT: Fett weg - Bauch weg - Rettungsringe weg - Speckrollen weg - Impotenz weg - Krankheiten weg - Fitnessstudio weg - Kilos weg und alles bleibt weg mit der DantseLOGIK - Meistere dein Gewicht

Erschienen am 14. Juli 2016 bei indayi edition

indayi.de/buch/abnehmen-mit-charme-s-w/

444 Seiten, Softcover

21,99 € (D), 22,70 € (AT)

ISBN: 978-3-946551-48-5

444 Seiten, Hardcover schwarz-weiß

25,99 € (D), 26,80 € (AT)

ISBN: 978-3-946551-55-3

444 Seiten, Hardcover farbig
44,99 € (DE), 46,30 € (AT)
ISBN: 978-3-946551-56-0

Pressekontakt

indayi edition
Roßdörfer Str. 26
64287 Darmstadt

www.indayi.de

info@indayi.de