



Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht

Jan Becker



Download



Online Lesen

Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht Jan Becker



Download [Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypno...pdf](#)



Read Online [Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthyp...pdf](#)

Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht

Jan Becker

Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht Jan Becker

Downloaden und kostenlos lesen Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht Jan Becker

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Für Abnehmwillige gibt es immer neue Wunderdiäten und komplizierte Ernährungskonzepte – leider ist der Erfolg hier oft nur kurzfristig, die alten Gewohnheiten sind schwer abzulegen, und so droht bald der Jo-Jo-Effekt. Doch wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren will, muss mental dazu bereit sein, denn in Wirklichkeit hält unsere Psyche hartnäckig an den Fettreserven fest. Jan Becker zeigt, welche Denkmuster uns davon abhalten, gesünder zu leben, und wie wir mithilfe der Selbsthypnose unser Gehirn umprogrammieren können. Mit seinem fundierten Programm gelingt es, Blockaden zu überwinden, nachhaltig abzunehmen und sein Wunschgewicht dauerhaft zu halten – und das ganz ohne Frust und mühsames Diäthalten.

Pressestimmen

»Jan Becker ist ein begnadeter Entertainer.«, NDR Talk Show, 06.01.2017 Kurzbeschreibung

Für Abnehmwillige gibt es immer neue Wunderdiäten und komplizierte Ernährungskonzepte – leider ist der Erfolg hier oft nur kurzfristig, die alten Gewohnheiten sind schwer abzulegen, und so droht bald der Jo-Jo-Effekt. Doch wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren will, muss mental dazu bereit sein, denn in Wirklichkeit hält unsere Psyche hartnäckig an den Fettreserven fest. Jan Becker zeigt, welche Denkmuster uns davon abhalten, gesünder zu leben, und wie wir mithilfe der Selbsthypnose unser Gehirn umprogrammieren können. Mit seinem fundierten Programm gelingt es, Blockaden zu überwinden, nachhaltig abzunehmen und sein Wunschgewicht dauerhaft zu halten – und das ganz ohne Frust und mühsames Diäthalten.

Download and Read Online Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht Jan Becker #HGFERA0SC5Q

Lesen Sie Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht von Jan Becker für online ebookDu kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht von Jan Becker Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht von Jan Becker Bücher online zu lesen.Online Du kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht von Jan Becker ebook PDF herunterladenDu kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht von Jan Becker DocDu kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht von Jan Becker MobipocketDu kannst schlank sein, wenn du willst: Mit Selbsthypnose zum Wunschgewicht von Jan Becker EPub