



## Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru)

*Veronika Pichl*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru)** Veronika Pichl

 [Download Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit d...pdf](#)

 [Read Online Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit...pdf](#)

# **Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru)**

*Veronika Pichl*

**Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru)**

Veronika Pichl

## **Downloaden und kostenlos lesen Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) Veronika Pichl**

---

68 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Schritt für Schritt in ein bewegtes Leben! Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen, 10.000 Schritte für ihre Gesundheit zu gehen. Bewegung kann vielen Erkrankungen wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Alzheimer usw. vorbeugen. Jeder Schritt zählt! Je mehr Bewegung wir bereits in den Alltag integrieren können, desto besser. Mit einem Schrittzähler und dem Schritt-Tagebuch kann man seine Aktivität messen und stetig steigern. Teil 1 von "Mein Schritt-Tagebuch" bietet mit 52 Wochenplänen die Möglichkeit, täglich seine persönliche Schrittzahl anzugeben. Man kann Veränderungen sofort erkennen und sich Ziele für die folgende Woche setzen. In Teil 2 findet man eine Smiley-Übersicht, in der man jeden Steigerungserfolg eintragen kann. Durch das Festlegen von Belohnungen kann man sich motivieren, weiterhin aktiv zu bleiben. Mit einem Schrittzähler und dem Schritt-Tagebuch kann man auch überflüssige Pfunde erfolgreich loswerden. Perfektes Duo: "Mein Schritt-Tagebuch" und das Kindle E-book "Abnehmen mit dem Schrittzähler" Weitere Publikationen aus der Abnehmguru-Reihe: "Abnehmguru - Mit Achtsamkeit und Motivation zur Wunschfigur" (Kindle-Version), "Abnehmguru" als Printversion: Das Abnehmguru-Erfolgsprogramm in Buchform mit 2 Bonuskapiteln ("Süßes im Griff!" und "Weg mit dem Speck!"), mit Motivationskärtchen zum Ausschneiden und einem Motivationsteil, "Mein Abnehmplaner" - der tägliche Begleiter für das Abnehmguru-Programm als Taschenplaner! NEU: "Weg mit dem Speck! Fettverbrennung anregen und schneller abnehmen" (Kindle) "Süßes im Griff! Ausstieg aus der Süßigkeitensucht" (Kindle) "Mein Glücks-Tagebuch" Printbuch

Download and Read Online Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) Veronika Pichl #FO9KQ64A5MB

Lesen Sie Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl für online ebook  
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl 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  
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl Bücher online zu lesen.  
Online Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl ebook PDF herunterladen  
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl Doc  
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl Mobipocket  
Mein Schritt-Tagebuch: Fitter werden und Abnehmen mit dem Schritt-Zähler (Abnehmguru) von Veronika Pichl EPub