

# Pape / Schwarz / Trunz-Carlisi / Gillessen Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan

## Leseprobe

[Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan](#)

von [Pape / Schwarz / Trunz-Carlisi / Gillessen](#)

Herausgeber: B. Jain



<http://www.narayana-verlag.de/b14602>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## INHALT



Vorwort .....	4
Die Autoren .....	5

### Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die weiterhelfen .....	116
Register .....	117
Impressum .....	120

2



## Mit Power zum Wunschgewicht

Kein Leben ohne Nahrung .....	7
So funktioniert das Schlank-im-Schlaf-Prinzip .....	8
Nutzen Sie Ihre Hormone! .....	12
Die Schlank-im-Schlaf-Grundpfeiler .....	16
So wird Ihr Power-Plan ein Erfolg .....	20
Trinken Sie sich schlank .....	20
Leben, essen und bewegen im Takt der Bio-Uhr .....	22
Dos and Dents für Ihre vier Power-Wochen .....	23
Proteine als Abnehmturbo .....	24



## Nichts wie rein in Ihre Power-Wochen

Morgens wie ein Kaiser: Frühstücke nach Wahl ...	27
<b>Tag 1 und 2: Das Einstiegswochenende</b> .....	30
Tag 3: Montag .....	36
Tag 4: Dienstag .....	38
Tag 5: Mittwoch .....	40
Tag 6: Donnerstag .....	42
Tag 7: Freitag .....	44
<b>Tag 8 und 9: Das zweite Wochenende</b> .....	46
Tag 10: Montag .....	52
Tag 11: Dienstag .....	54
Tag 12: Mittwoch .....	56
Tag 13: Donnerstag .....	58
Tag 14: Freitag .....	60
<b>Tag 15 und 16: Das dritte Wochenende</b> .....	62
Tag 17: Montag .....	68
Tag 18: Dienstag .....	70
Tag 19: Mittwoch .....	72
Tag 20: Donnerstag .....	74
Tag 21: Freitag .....	76
<b>Tag 22 und 23: Das vierte Wochenende</b> .....	78
Tag 24: Montag .....	84
Tag 25: Dienstag .....	86
Tag 26: Mittwoch .....	88
Tag 27: Donnerstag .....	90
Tag 28: Freitag .....	92



## Sportlich powern nach Plan

So bringen Sie mehr Bewegung in Ihr Leben .....	95
Wichtige Sport-Basics .....	97
Effektives Muskeltraining .....	98
Ausdauertraining für die optimale Fettverbrennung .....	101
Warm-up & Cool-down: optimal vorbereitet ....	105
Muskeltrainingsprogramm 1: Rücken und Bauchmuskulatur .....	108
Muskeltrainingsprogramm 2: Ganzkörpertraining .....	112



Pape / Schwarz / Trunz-Carlisi / Gillessen

## Schlank im Schlaf. Der 4-Wochen-Power-Plan

120 Seiten, kart.  
erschienen 2007



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)