

Endlich gesund, schlank und fit

- die Ernährung zum Vorbeugen und Heilen
- dauerhafte einfache Ernährungsumstellung
- Genuss erstklassiger Nahrungsmittel
- leichte sportliche Aktivitäten
- sehr gut geeignet auch für Berufstätige!

Menschen, die Übergewicht haben oder an weiteren, auch verborgenen Zivilisationskrankheiten leiden oder etwas Gutes für ihre Gesundheit mit einer kompakten, einfachen, schmackhaften, praktikablen und dauerhaften Ernährungsumstellung tun wollen, können von den gewonnenen Erfahrungen des Autors profitieren.

Über den Autor:

- Ist die italienische Küche gesünder als die deutsche Küche?
- Eine Analyse von Roberto Longo nach 48 Jahren Deutschland!

Dieser Ratgeber zeigt, wie man liebgewonnene Essgewohnheiten südlich und nördlich der Alpen korrigieren kann, nachdem sich Herzbeschwerden und Diabetes eingestellt haben. Der Autor beschreibt, wie er nach jahrelanger erfolgloser Einnahme von Medikamenten es geschafft hat, während seines einjährigen Selbststudiums seine Gesundheit wieder in Ordnung zu bringen. Seine Blutwerte sind seit langem im Normbereich. Medikamente braucht er nicht mehr zu nehmen. Die dadurch aufgetretenen Nebenwirkungen sind Vergangenheit. Nebenbei und ohne zu hungern, erreicht und behält er nun auf Dauer das Körpergewicht, das er im Alter von 19 Jahren hatte, als er von den Abruzzen nach Nordhessen als Gastarbeiter kam.

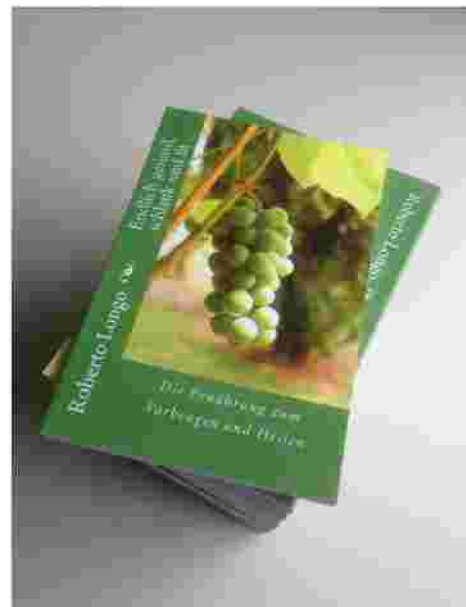
Endlich gesund, schlank und fit
Die Ernährung zum Vorbeugen und Heilen

2. Auflage: August 2013

- ISBN-10: 1484908333
ISBN-13: 978-1484908334
- Taschenbuch
- im Buchhandel bestellbar
- bei Amazon verfügbar
- als E-Book in Farbe bei Amazon verfügbar
- als E-Book bei APPLE IOS über Kindle-App. lesbar
- Preis Taschenbuch in D, CH, A: 11,90 EUR
- Preis E-Book (Kindle): 9,99 EUR

Roberto Longo
Lisztstr. 1
34246 Vellmar

www.Roberto-Longo.de



Folgende selbstentwickelte Köstlichkeit hilft beim Verzicht des Verzehrs von ungesunden Süßigkeiten und erleichtert die gesamte Ernährungsumstellung:

Schoko-Kugeln, Vollwertkost, Vegan



Bicerin, Vegan



Cappuccino, Vegan

Alle Rezepte im geschützten Bereich auf der Webseite www.Roberto-Longo.de

(Kostenloser Leserzugang auf Anfrage über o. g. Webseite)