



Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück

Dave Asprey

 **Download**

 **Online Lesen**

Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück Dave Asprey

 [Download Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro ...pdf](#)

 [Read Online Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pr ...pdf](#)

Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück

Dave Asprey

Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück Dave Asprey

Downloaden und kostenlos lesen Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück Dave Asprey

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Mit Mitte 20 war Dave Asprey ein erfolgreicher Unternehmer im Silicon Valley und Multimillionär. Doch er wog auch 140 Kilo, und das obwohl er der Empfehlung seiner Ärzte folgte, an sechs Tagen pro Woche nur 1800 Kalorien zu essen und 90 Minuten zu trainieren.

Als sein Übergewicht ihm zunehmend die Sinne zu vernebeln begann und Heißhungerattacken ihm Energie und Willenskraft raubten, fing Asprey an, die Technologien, mit denen er reich geworden war, selbst zu nutzen, um seine eigene Biologie zu »hacken«. Er investierte 15 Jahre und 300?000 Dollar in alle erdenklichen Testverfahren und Selbstversuche, vom EEG bis zu einem Aufenthalt in einem tibetischen Kloster, um herauszufinden, wie er seinem Körper und Geist ein maximales Upgrade verschaffen konnte. Bulletproof – auf Deutsch »kugelsicher« oder »unverwundbar« – nennt er den Status, in dem man konstante Höchstleistung bringen kann, ohne auszubrennen oder krank zu werden.

Asprey gelang es, seinen IQ um mehr als 20 Punkte zu erhöhen, sein biologisches Alter zu senken und ohne Kalorienzählen oder Sport 50 Kilo abzunehmen. Seine vielfältigen Erkenntnisse versammelt er in diesem Buch. Die Bulletproof-Diät hemmt entzündliche Prozesse im Körper, sorgt für schnellen, hungerfreien Gewichtsverlust und höchste Leistungsfähigkeit. Anstelle eines Frühstücks gibt es den berühmten Bulletproof-Kaffee mit Kokosöl und Butter, der lange sättigt und einen dauerhaften Energieschub verschafft. Kalorienzählen ist nicht nötig und auch bei weniger Schlaf und weniger Sport wird das überschüssige Fett nur so dahinschmelzen. Kurzbeschreibung

Mit Mitte 20 war Dave Asprey ein erfolgreicher Unternehmer im Silicon Valley und Multimillionär. Doch er wog auch 140 Kilo, und das obwohl er der Empfehlung seiner Ärzte folgte, an sechs Tagen pro Woche nur 1800 Kalorien zu essen und 90 Minuten zu trainieren.

Als sein Übergewicht ihm zunehmend die Sinne zu vernebeln begann und Heißhungerattacken ihm Energie und Willenskraft raubten, fing Asprey an, die Technologien, mit denen er reich geworden war, selbst zu nutzen, um seine eigene Biologie zu »hacken«. Er investierte 15 Jahre und 300?000 Dollar in alle erdenklichen Testverfahren und Selbstversuche, vom EEG bis zu einem Aufenthalt in einem tibetischen Kloster, um herauszufinden, wie er seinem Körper und Geist ein maximales Upgrade verschaffen konnte. Bulletproof – auf Deutsch »kugelsicher« oder »unverwundbar« – nennt er den Status, in dem man konstante Höchstleistung bringen kann, ohne auszubrennen oder krank zu werden.

Asprey gelang es, seinen IQ um mehr als 20 Punkte zu erhöhen, sein biologisches Alter zu senken und ohne Kalorienzählen oder Sport 50 Kilo abzunehmen. Seine vielfältigen Erkenntnisse versammelt er in diesem Buch. Die Bulletproof-Diät hemmt entzündliche Prozesse im Körper, sorgt für schnellen, hungerfreien Gewichtsverlust und höchste Leistungsfähigkeit. Anstelle eines Frühstücks gibt es den berühmten Bulletproof-Kaffee mit Kokosöl und Butter, der lange sättigt und einen dauerhaften Energieschub verschafft. Kalorienzählen ist nicht nötig und auch bei weniger Schlaf und weniger Sport wird das überschüssige Fett nur so dahinschmelzen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dave Asprey ist ein Silicon-Valley-Investor, Biohacker und Unternehmer, der 15 Jahre, 300?000 US-Dollar und jede verfügbare Technologie verwendet hat, um seine eigene Biologie zu hacken. Sein Blog »The Bulletproof Executive« versammelt das Wissen von 120 Weltklasse-Medizinern, -Biochemikern, -Ernährungswissenschaftlern und -Meditationsexperten sowie die Ergebnisse zahlreicher Tests und Experimente, die er an sich hat durchführen lassen. Asprey publizierte in der New York Times und in Fortune, trat bei CNN, ABC News, Nightline, Forbes und MSNBC auf. Men's Health, Forbes, die Los

Angeles Times, die Vogue und zahlreiche deutsche Medien wie die Süddeutsche Zeitung, Focus, N24 und die Abendzeitung berichteten über ihn.

Download and Read Online Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück Dave Asprey #IG8R40XTC6Q

Lesen Sie Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück von Dave Asprey für online ebook Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück von Dave Asprey 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 Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück von Dave Asprey Bücher online zu lesen. Online Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück von Dave Asprey ebook PDF herunterladen Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück von Dave Asprey Doc Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück von Dave Asprey Mobipocket Die Bulletproof-Diät: Verliere bis zu einem Pfund pro Tag, ohne zu hungern, und erlange deine Energie und Lebensfreude zurück von Dave Asprey EPub