

Bikini Body Guide Kayla Up Com

Yeah, reviewing a book *Bikini Body Guide Kayla Up Com* could ensue your close connections listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, deed does not recommend that you have extraordinary points.

Comprehending as with ease as pact even more than supplementary will find the money for each success. next to, the proclamation as capably as keenness of this *Bikini Body Guide Kayla Up Com* can be taken as well as picked to act.

ganz. schön. glücklich. Kate Hudson 2017-01-25 Das ganzheitliche Selbstcoaching der bekannten US-Schauspielerin für den liebevollen Umgang mit sich selbst. Frauen sind mit sich selbst kritischer als mit allen anderen. Doch Kate Hudson weiß aus eigener Erfahrung: ein mangelndes Selbstwertgefühl und der Wunsch, anders zu sein, als man ist, lassen sich überwinden. Wie eine beste Freundin begleitet sie Frauen mit ihrem Lebenshilfe-Ratgeber "ganz. schön. glücklich." und animiert sie, auf sich selbst zu hören, nicht zu tun, was andere sagen, sondern möglichst authentisch zu leben. Die vier Pfeiler ihres New-York-Times-Bestsellers sind: 1. Eine gesunde liebevolle Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen und sich nicht ständig unter Druck zu setzen. 2. Sich nach den Prinzipien des Ayurveda dem eigenen Typ gerecht zu ernähren. 3. Sich so zu bewegen, dass der Körper wieder wach und frisch wird, z. B. mit Yoga und Pilates. 4. Mit Meditation, Achtsamkeit und Entspannungs-Übungen Stress abzubauen und die vernichtende Selbstkritik endlich zu beenden. Dabei geht es nie um richtig oder falsch, sondern immer darum, das Eigene zu entdecken, ganzheitlich zu leben und in Verbindung zu kommen mit der "good person" in uns. Besonders sympathisch ist, dass Kate Hudson immer wieder auch aus ihrem Leben erzählt, was sie aus schwierigen Situationen gelernt hat. Kate Hudson selbst praktiziert Yoga und Pilates, meditiert regelmäßig und findet als Mutter von zwei Söhnen mit Achtsamkeit immer wieder zurück zu sich selbst. All diese ganzheitlichen Tools macht sie durch viele Selbsttests, Fragebögen, Zeichenboards, Übungen und Anregungen für alle Frauen zugänglich.

Drei Schritte zu dir Rachael Lippincott 2019-05-24 Ihre Liebe könnte sie das Leben kosten Stellas einzige Überlebenschance ist eine neue Lunge. Bis es soweit ist, muss sie sich von allen fernhalten, um ihr ohnehin schon desaströses Immunsystem nicht zu gefährden. Ohne Ausnahme. Will hat jede Hoffnung schon aufgegeben. Sobald er 18 ist, wird er die klinische Studie abbrechen und dem Krankenhaus den Rücken kehren, um endlich mehr von der Welt zu sehen. Will ist genau so jemand, von dem Stella sich fernhalten muss. Wenn er sie auch nur anpustet, könnte sie infiziert werden. Beide könnten sterben. Aber je mehr Zeit die beiden miteinander verbringen, desto mehr fühlt sich der vorgeschriebene Sicherheitsabstand wie eine Strafe an. Wäre ein bisschen mehr Nähe wirklich so gefährlich – vor allem, wenn sie verhindert, dass ihre Herzen brechen?

Influencer Marketing Strategy Gordon Glenister 2021-03-03 Create an influencer marketing strategy that benefits both brand and the influencer with this fascinating guide, rich in case studies from the biggest and the best and the small and specialist. Influencer marketing can no longer be ignored. Whether it's broad scale celebrity endorsement, or micro-influencers with niche, highly targeted followings, influencer marketing has become a natural extension of content marketing. However, while the opportunities are vast, the very nature of influencer marketing means that a brand must relinquish control of their marketing message to allow the influencer to communicate in their natural style. This can be unnerving, and it's therefore imperative to have a clearly defined campaign that mutually benefits and protects both the brand and the influencer. Influencer Marketing Strategy gives readers everything they need to create influencer marketing strategy. It will walk readers through the key considerations, and offer insight into decisions such as choosing the right influencer, planning content, and how to incorporate influencer marketing into your wider marketing strategy. This book presents fascinating, in-depth case studies from the beauty, fashion, gaming, travel, health and tech industries, demonstrating the variety of ways that influencer marketing can be utilized, and the huge opportunities it presents for organizations and industries of all sizes. Influencer Marketing Strategy is the ultimate guide to developing a successful influencer marketing strategy - and building campaigns that create real value.

Sport, Social Media, and Digital Technology Jimmy Sanderson 2022-04-13 This volume brings together a collection of essays from leading global scholars working in diverse areas as sport sociology, sport management, sport media, and sport communication to illustrate how sociological approaches are imperative to enhancing our understanding of sport and social media and digital technology.

The Bikini Body 28-Day Healthy Eating & Lifestyle Guide Kayla Itsines 2016-12-29 The body transformation phenomenon and #1 Instagram sensation's first healthy eating and lifestyle book! Millions of women follow Kayla Itsines and her *Bikini Body Guide* 28-minute workouts: energetic, kinetic, high-intensity interval training sessions that help women achieve healthy, strong bodies. Fans not only follow Kayla on Instagram, they pack stadiums for workout sessions with her, they've made her *Sweat with Kayla* app hit the top of the Apple App Store's health and fitness charts, and they post amazing before and after progress shots. The *Bikini Body 28-Day Healthy Eating & Lifestyle Guide* features: - 200 recipes such as fresh fruit breakfast platters, smoothie bowls, and salads - A 4-week workout plan which includes Kayla's signature 28-minute workouts - Full-colour food shots and photos featuring Kayla throughout

Schön. Fit. Sein. Mareike Spaleck 2018-11-23 Lebensfreude, Motivation, Power und Ehrgeiz – das sind die Schlagworte, mit denen sich Mareike Spaleck selbst beschreibt. Krafttraining ist ihre große Leidenschaft, die sie in ihren eigenen Fitness-Studios auch an andere weitergeben möchte. Bekannt ist sie einem breiten Publikum durch die TV-Sendung "The Biggest Loser", wo sie als Fitness-Coach die Pfunde der Teilnehmer purzeln lässt. In ihrem ersten Ratgeber stellt sie ihr ganzheitliches Body-&-Soul-Programm vor, mit dem jeder in kurzer Zeit seinen Wohlfühlkörper erlangen kann. Mareike stellt ihre effektivsten Übungen und Workouts für Bauch, Beine, Po und Rumpf vor. Die einzelnen Übungen werden auch zu längeren Übungsfolgen zusammengestellt, damit sich jeder sein individuelles Training herausuchen kann. Eine gesunde Ernährung ist die Basis für einen gesunden Körper. Der Rezeptteil umfasst leckere und gesunde Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks. Dabei wird auf vollwertige und frische Zutaten Wert gelegt, auf verarbeitete Lebensmittel oder Zucker verzichtet. Aber noch wichtiger ist bei allem die richtige mentale Einstellung, um auch wirklich am Ball zu bleiben und die Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. In den Kapiteln zu Lebensweise und Motivation sollen Selbstbewusstsein, positives Denken und Durchhaltevermögen gestärkt werden. Denn fit zu sein, ist kein kurzfristiges Ziel, sondern eine Lebenshaltung, davon ist Mareike überzeugt. Dieser sympathische Ratgeber gibt den nötigen Push zum langfristigen Umdenken, um sich rundum fit, schön und wohl zu fühlen.

Call of Beauty

2018-03-29

While You Still Can Lauren Bowen 2021-07-31 I believe regret is something everyone has, whether they choose to admit it or not. I believe regret is simply a part of life, like doing your taxes or deciding what to have for dinner on a Wednesday night. I have always had regrets – things I wish I could change, things I wish I would have said or done differently. How about you? Are there things about your past you wish you could change? Have you said or done something you wish you could take back? Do you have regrets about wasted time or energy? Do you have regrets about missed opportunities? Do you have regrets about the relationships you've had? Do you have financial regrets? What about career-related regrets? If you have regrets of any sort, whether it's eating too much chocolate on the weekends or spending five years of your life with the wrong guy, this book is for you. My hope for you is that you'll relate to this book in a deep and transformational way – so much so that it changes the way you perceive your past and the way you live out your future.

Sag, dass du mich liebst Joy Fielding 2014-09-29 Als erfolgreiche Privatermittlerin in Miami ist es Bailey Carpenter gewohnt, die Dinge unter Kontrolle zu haben. Das ändert sich schlagartig, als sie eines Nachts von einem Unbekannten brutal überfallen wird. Von nun an quälen Bailey Panikattacken und Alpträume, sie ist besessen von dem Gedanken, verfolgt zu werden. Und dann bemerkt sie, dass ein Nachbar im Hochhaus gegenüber sie beobachtet. Bailey ist außer sich vor Angst, denn er scheint ein makabres Spiel mit ihr zu treiben. Doch niemand will ihr glauben – selbst dann nicht, als der Mann in seiner Wohnung einen kaltblütigen Mord begeht ...

Magisterium Cassandra Clare 2014-11-14 Der zwölfjährige Außenseiter Callum kommt aus einer alten Magierfamilie. Dennoch hat der aufmüpfige Junge mit dem lahmen Bein und dem frechen Mundwerk mit Magie rein gar nichts am Hut. Denn seit dem Tod seiner Mutter hat sein Vater der magischen Welt komplett den Rücken gekehrt und Call voll Ablehnung gegen alles Magische großgezogen. Trotzdem muss Call eines Tages in das Magisterium und an der Aufnahmeprüfung der unterirdischen Schule für Zauberei teilnehmen. Der Junge gibt sich alle Mühe durchzufallen. Doch trotz seines sensationell schlechten Ergebnisses wird er an der Schule bei Meister Rufus aufgenommen. Was steckt dahinter? Was ist der wirkliche Grund für die Ablehnung seines Vaters und wer ist der "Feind des Todes"? Für Call beginnt mit dem ersten Band der Magisterium-Reihe von Holly Black und Cassandra Clare ein aufregendes Leben voller Magie, neuer Freundschaften und unheimlicher Geheimnisse. Holly Black, Jahrgang 1971, ist bekannt durch ihre international erfolgreiche Fantasy-Reihe "Die Spiderwick-Geheimnisse", die 2008 auch verfilmt wurde. Cassandra Clare, Jahrgang 1973, feierte große Erfolge mit ihrer Jugendbuch-Reihe "Chroniken der Unterwelt". Der erste Teil der Reihe wurde 2013 verfilmt.

Das Bikini-Bootcamp Silke Kayadelen 2016-03-07 Sie möchten gerne Ihre Kleidung eine Nummer kleiner tragen und sind bereit, sich drei Wochen lang ganz diesem Ziel zu verschreiben? Dann ist das Bikini-Bootcamp genau das Richtige für Sie. Nur 21 Tage trennen Sie von Ihrer Wunschgröße und auch wenn Sie sich in dieser Zeit an ein striktes Trainings- und Ernährungsprogramm halten müssen, sind Spaß und Genuss nicht passé! Silke Kayadelen, die als Abnehmcoach an fünf Staffeln des TV-Erfolgsformats The Biggest Loser teilnahm, und der Mediziner Heiner Romberg beweisen mit diesem Buch, dass man mit der richtigen Anleitung ganz leicht und schnell in Form kommen kann. Wer sich an die Vorgaben des Bikini-Bootcamps hält, wird maximalen Gewichtsverlust und eine deutlich verbesserte Körperzusammensetzung erzielen. Die leckeren Mahlzeiten werden genau vorgegeben und es wird jeden Tag trainiert, wobei stets eine Auswahl an Übungen aus dem bebilderten Kraftworkout und einige der 10-Minuten-Workouts zum Zug kommen. Einmal pro Woche gibt es eine sportliche Challenge und einen Wiegetag – beides hilft Ihnen, Ihren Fortschritt zu überprüfen. Geben Sie drei Wochen lang Vollgas und Sie werden dafür mit tollen Resultaten belohnt! Diese E-Book-Version erfordert zur vollständigen Nutzung des Bikini-Bootcamp-Programms den zusätzlichen Erwerb der DVD "Das Bikini-Bootcamp. 8 Workouts zum Abnehmen und Fitbleiben – die DVD aus dem Bestseller-Buch ". In der Printversion und im enhanced E-Book sind die Videoworkouts bereits enthalten. Mehr Informationen zum Bikini-Bootcamp: das-bikini-bootcamp.de
Der Bikini Body Training Guide 1.0 Kayla Itsines Der Bikini Body Training Guide ist der 189-seitige Workout-Guide von Kayla Itsines. Er enthält einen 12-Wochen Plan für deine Workouts inkl. Ausdauertraining, Krafttraining und Dehnübungen. Die Workouts dauern dabei nicht einmal 30 Minuten und konzentrieren sich gezielt auf deine Problemzonen!

Hiding in the Bathroom Morra Aarons-Mele 2017-09-26 "Introverts will love this practical and moving guide to building a career, network, and life you love." - Susan Cain, author of Quiet From the marketing guru and host of the popular podcast Hiding in the Bathroom, a breakthrough introverts' guide that broadens the conversation sparked by Quiet and moves away from the "Lean In" approach, offering wisdom and practical tips to help readers build strong relationships and achieve their own definition of professional success. Most ambitious people believe that reaching the peaks of success means being on 24/7—tirelessly networking, deal-making, and keynoting conferences. This is nonsense, says Morra Aarons-Mele. As an eminent entrepreneur with a flourishing business and a self-proclaimed introvert with lots of anxieties, Morra disagrees with the notion that there's only one successful "type": the intense, super social, sleep-deprived mover and shaker, the person who musters endless amounts of "grit." Hiding in the Bathroom is her antidote for everyone who is fed up with feeling like they must always "lean in"—who prefer those moments of hiding in the bathroom to constantly climbing the ladder or working the room. Morra knows what it takes to make your mark, and now, this entrepreneur who has boosted the online strategy of clients such as the Malala Fund, President Obama, the UN Foundation, and the Bill and Melinda Gates Foundation shares the insights, tricks, and knowledge she's learned. Filled with advice, exercises to help readers evaluate their own work/life fit and manage anxiety, valuable tools, and stories of countless successful people—entrepreneurs, academics, and novices just beginning their careers—Hiding in the Bathroom empowers professionals of all ages and levels to take control and build their own versions of success. Thoughtful and practical, it is a must-have handbook for building a fantastic, prosperous career and a balanced, happy life—on your own terms.

Bikini Body Training Guide 2.0 Kayla Itsines 2015-02-20 So you finished my 12 week guide! Give yourself a massive congratulations and pat on the back. It's a huge accomplishment, and no doubt you are feeling a big change in your overall health, mindset, and confidence. As you know by now, my program is not a "diet", but a lifestyle. With my 2.0 guide, I've created another 12 weeks to help you continue your healthy lifestyle. Inside you will find 12 weeks of higher challenge workouts, a full glossary section detailing new exercises, as well as a guide to foam rolling, and new resistance exercises. The 2.0 guide helps you take your healthy lifestyle to the next level, and is the best way to continue reaching your fitness goals!

Der Bikini Body Training Guide 2.0 Kayla Itsines 2015-02-20 Yeah! Du hast mein 12 Wochen Programm beendet! Du kannst stolz auf dich sein und fühlst dich jetzt bestimmt viel besser, gesünder und fitter. Wie du jetzt weißt, geht es bei meinem Programm nicht nur um ein Training, sondern es geht um einen neuen Lebensstil. Mit meinem BBG 2.0 habe ich ein weiteres 12 Wochen Programm erstellt, welches dich auf deiner Reise zu mehr Fitness und Gesundheit unterstützen soll. Der Guide enthält weitere herausfordernde Workouts, ein komplettes Glossar mit neuen Übungen sowie einen Leitfaden für das Schaumstoffrollen. Der BBG 2.0 hilft dir noch gesünder zu leben und ist der beste Weg, um deine Fitness-Ziele zu erreichen!

Der Ernährungskompass Bas Kast 2018-03-05 Das ultimative Buch zum Thema Ernährung: Seit Erscheinen auf der Bestsellerliste – über 1 Million verkaufte Exemplare Bas Kast, Autor und Wissenschaftsjournalist, war erst 40 Jahre alt, als er mit Schmerzen in der Brust zusammenbrach. Danach fasste er den Entschluss, seine Ernährung radikal umzustellen, um wieder vollkommen gesund zu werden. Doch was sollte er nun essen? Aus Tausenden von Studien hat er die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über eine wirklich gesunde Kost herausgefiltert, die wichtigsten Aspekte und Zusammenhänge leicht verständlich zusammengestellt – und damit einen ungeheuren Erfolg gelandet: Eine Million Mal hat sich der »Ernährungskompass« seit Erscheinen verkauft, mit Begeisterung folgen immer mehr Leserinnen und Leser seinen konkreten Empfehlungen. Denn Bas Kast gelingt es mit seinem Bestseller nicht nur, Licht in die fortwährend neuen, sich teils widersprechenden Erkenntnisse zu Lebensmitteln

zu bringen, sondern er zeigt vor allem, wie einfach es sein kann, wirklich gesund zu essen und dadurch schlank und jung zu bleiben.

Strong & Beautiful Pamela Reif 2017-03-16 - Pamela zeigt mit ihren Beauty-Hacks, wie man das Beste aus sich rausholt. - Workout-Übungen für den perfekten Body. - Leckere Rezepte für eine gesunde und fitnessbetonte Ernährung ohne Diät. - Social Media Star über Nacht? Wie Pamela zu Ihrem Traumberuf kam. Das erste Buch des Instagram-Stars Pamela Reif. Pamela Reif ist für viele junge Frauen ein großes Vorbild in Sachen Ernährung, Fitness und Beauty. Pamela wurde durch ihre ästhetischen Fitnessbilder auf Instagram bekannt und zählt mit mehreren Millionen Followern zu den bekanntesten deutschen Social Media Stars. "Strong is the new skinny" ist ihr Lebensmotto. Früher hatte Pamela mit ihrer Zierlichkeit zu kämpfen, heute ist sie für ihre sexy Rundungen bekannt. Mit ihrem Buch möchte sie die Leser zu einem gesunden Lebensstil motivieren. Pamelas gesunde Rezepte und Ernährungstipps machen Lust auf eine gesunde Ernährung ohne Diät! Ihr Ernährungsplan ist abwechslungsreich und lecker! Ihr Chiapudding mit Avocados ist eine gesunde Belohnung nach dem Sport. Für das Buch hat Pamela ihr liebstes Workout für Zuhause zusammengestellt, das auch Anfängern und Sportmuffeln Spaß macht. Schönheit kommt für Pamela von Innen und Außen. Wer Make-Up genauso liebt wie sie, wird die Beauty Hacks lieben. Pamela setzt wie bei ihrer Ernährung auch bei der Pflege auf natürliche Inhaltsstoffe wie Kokosöl. Wie Pamela ihre Rundungen perfekt in Szene setzt, zeigt sie in dem Kapitel zum Thema Fashion. Sie liebt die Kombination aus sportlich und elegant: Tagsüber Sneaker, abends High Heels! Für ihre Fans schreibt Pamela auch über ihre persönliche Geschichte und wieso sie sich trotz perfekter Noten für die Karriere als Social Media Star entschied. In ihrem Buch berichtet sie von ihrem Alltag und ihren vielen Reisen und gibt Tipps, wie man sich für Instagram-Fotos perfekt in Szene setzt. Eigens für das Buch wurden viele Bilder in den USA geschootet.

The Bikini Body Motivation and Habits Guide Kayla Itsines 2017-11-14 Use the power of motivation and good habits to become fitter, healthier and stronger, for life! Bikini Body Guides (BBG) co-creator Kayla Itsines, named the world's number one fitness influencer by Forbes, shows you how to harness the power of motivation and build good habits around health and fitness. Drawing on more than 40,000 survey responses from her global online community, as well as extensive research and her experience as a trainer, Kayla addresses what stops us from following through on our health and fitness goals. In her second book, The Bikini Body Motivation & Habits Guide, Kayla explores how you can overcome those obstacles, set goals and stick to a long-term plan for better health. Inside, you'll find helpful checklists and templates, a 28-day meal plan, more than 200 simple and delicious recipes, shopping lists and a pull-out 28-day workout poster. Let global fitness phenomenon Kayla show you how YOU can stick to a plan for long-term health. "In this book, I give you the keys to achieving your goals and show you how to use motivation to create healthy habits that will stick."

Schaumstoffrollen-Ratgeber Kayla Itsines 2016-03-24 Mein Schaumstoffrollen-Ratgeber (Foam Rolling Guide) ist essenziell für alle, die eine Schaumstoffrolle gekauft haben und sich nicht sicher sind, wie diese zu benutzen ist. Schaumstoffrollen helfen bei Muskelverspannung und -schmerzen, indem sie den Blutkreislauf anregen. Sie können auch helfen, die Erscheinung von Cellulite zu reduzieren. In diesem Ratgeber findest du: Infos über die Bedeutung des Schaumstoffrollens Empfohlene Schaumstoffrollen-Übungen für den Oberkörper Empfohlene Schaumstoffrollen-Übungen für den Unterkörper Dehnübungen die der Regeneration helfen Die Do's und Don't's des Schaumstoffrollens Schritt-für-Schritt Anleitungen

Fit & Stark mit Sophia Sophia Thiel 2018-11-15 Die besten Workouts und Übungsanleitungen von Internet-Star Sophia Thiel jetzt endlich in ihrem ersten großen Fitness-Buch! Bis in ihre Jugend war Sophia Thiel unzufrieden mit ihrer Figur. Dann kam die Wende: Training, bewusste Ernährung, Umdenken. Nach zwei Jahren hatte sie 30 Kilo abgenommen und ihren Traumbody. Inzwischen kann sich Pumping Sophia vor Fans und Likes und Followern kaum retten und ist Vorbild für alle, denen es mit ihrem Übergewicht und ihrer fehlenden Fitness ebenso geht. Sophia gibt ihr gebündeltes Wissen über effektives Training endlich weiter: 100 Übungen für den gesamten Körper mit detaillierten Beschreibungen, Bildern und Trainingsplänen. Man erfährt, wie man das Bodyweight-Training am besten nutzt, wie man welche Körperpartie stärkt und wie man die einzelnen Übungen individuell variieren kann – je nachdem, auf welchem Level man einsteigt und welches Ziel man sich setzt. Alle Übungen werden anschaulich und Schritt für Schritt erklärt. Dieser Ratgeber ist ein echter Motivationskick. Er verspricht einen schönen Rücken, einen flachen Bauch, eine schlanke Taille, eine tolle Silhouette, straffe Oberschenkel, kurz: eine wohl definierte Bikini-Figur. Und auch das: mehr Power, mehr Wohlbefinden und ein größeres Selbstbewusstsein. Die Erfolgsgeschichten auf Sophias Website bestätigen ihre Methode. Tausende haben mit ihrem Online-Training bereits erfolgreich abgenommen. "DU schaffst das auch", ist Sophia überzeugt, und begeistert mit ihrem neuen Fitness-Buch ihre Fans und alle, die sie noch entdecken wollen.

Functional Training für Frauen Valerie Bönström 2016-12-28 Um schlank, fit und rundum zufrieden mit dem eigenen Körper zu sein, braucht es kein zeitraubendes Muskeltraining an klobigen Kraftmaschinen. Mrs-Sporty-Frauensportclub-Gründerin Valerie Bönström und Katharina Brinkmann, Autorin von "Yoga-Faszientraining" (riva 2016), Personal Trainerin und Yogalehrerin, zeigen, dass es auch anders geht: mit funktionellem Training. Das lässt sich überall praktizieren und ist ideal im Hinblick auf den weiblichen Körper und dessen Bedürfnisse. Funktionelles Training mobilisiert, stabilisiert und kräftigt. Mit minimalem zeitlichem Aufwand verschwinden überflüssige Pfunde, Rückenschmerzen, Verspannungen sowie Gelenksbeschwerden. Denn die einzelnen Muskelgruppen werden stets in ihrem Bewegungszusammenhang trainiert – und das, wann immer sich zwischen Familie, Beruf und anderen Verpflichtungen ein paar Minuten Zeit finden. Dieses Buch zeigt, wie viel beschäftigte Frauen ein solches Training alltagstauglich und praxisnah in ihr Leben integrieren können.

Mit Meal Prep zur Traumfigur Sophia Thiel 2018-11-05 Neben gesundem, ausgewogenem Essen ist vor allem die ideale Vorbereitung der Schlüssel zu Sophia Thiels Traumfigur. In ihrem neuen Kochbuch erklärt sie, wie sich Mahlzeiten zeitsparend vorkochen, praktisch verpacken und unterwegs oder im Büro genießen lassen. Von der Vorratshaltung über den wöchentlichen Einkauf und die Zubereitung bis zum Transport wird das Meal Prepping detailliert erläutert. Dazu gibt Sophia persönliche Tipps für ein perfektes Zeitmanagement oder die richtigen Küchenhelfer. Mit über 60 neuen Rezepten sowie detaillierten Meal-Prep-Plänen für Einsteiger, Eilige, Vegetarier und Profis kann jeder sofort loslegen und sich auch unterwegs gesund ernähren, statt auf kalorienreiche Snacks, Fast Food und eintöniges Kantinenessen zurückzugreifen.

Best Body Plan Anna Lewandowska 2016-12-12 Werde fit wie Anna Live healthy – be happy! Gesund zu leben muss nicht schwer sein, sondern macht Spaß – das zeigt Anna Lewandowska mit ihrem „Best Body Plan“. Mit über 70 leckeren Rezepten aus gesunden frischen Zutaten, viel Obst und Gemüse, ihren besten Fitnessübungen, die überall ausgeführt werden können, und ihrer fröhlichen Art motiviert die Karateweltmeisterin und Ehefrau von Profi-Fußballer Robert Lewandowski garantiert jeden, schlechte Gewohnheiten für immer über Bord zu werfen. Sich gut zu fühlen kann so einfach sein!

So beschissen schön ist nur das Leben Shaun David Hutchinson 2018-02-09 Drew ist überall bekannt im Krankenhaus und kommt und geht, wie er will. Er hilft, wo er kann, und jeder sieht in ihm einen Freund.

Aber nie fragt sich jemand: Wer ist Drew eigentlich? Denn er ist weder Patient im Krankenhaus noch Angestellter dort. Als eines Tages Rusty eingeliefert wird, ein schwerverletzter Junge, der das Leben außerhalb des Krankenhauses ebenso zu fürchten scheint wie er, steht Drew vor einer großen Entscheidung: Traut er sich mit Hilfe von Rusty, da draußen endlich wieder ein richtiges Leben zu führen?

Im Schatten das Licht Jojo Moyes 2017-01-27 Was uns verbindet ... Familie, das sind die, die wir in unserem Herzen tragen. Sarah und ihren Großvater teilen die Liebe zu Pferden. Einst war Henri ein gefeierter Dressurreiter, bis das Schicksal seine Karriere beendete. Täglich trainiert er die Vierzehnjährige und ihr Pferd. Seit dem Tod von Mutter und Großmutter haben die beiden nur einander. Und als Henri einen Schlaganfall erleidet, bleibt seine Enkelin allein zurück. Natasha und ihren Mann Mac verbindet nur noch wenig. Ihre Ehe ist gescheitert, doch bis das gemeinsame Haus verkauft ist, müssen sie sich arrangieren. Für Natasha nicht leicht, denn ihre Gefühle für den Mann, der einmal die Liebe ihres Lebens war, sind alles andere als lauwarm. Als zufällig Sarah in ihr Leben tritt, nehmen die beiden das verschlossene Mädchen bei sich auf. Das Zusammenleben ist schwierig. Gibt es überhaupt etwas, was die drei miteinander verbindet? Plötzlich ist Sarah verschwunden. Und Natasha und Mac machen sich widerstrebend

gemeinsam auf die Suche. Ein turbulenter Roadtrip durch England und Frankreich beginnt ... Mit einer exklusiven Leseprobe aus dem neuen Buch «Wie ein Leuchten in tiefer Nacht.»
Rot wie das Meer Maggie Stiefvater 2014-03-01 Jedes Jahr im November wird die Insel Thisby von Capaill Uisce heimgesucht, Meereswesen, die in Gestalt wunderschöner Pferde Tod und Verderben bringen. Schnell wie der Seewind und tückisch wie das Meer, ziehen sie die Menschen in ihren Bann. Wie viele junge Männer der Insel fiebert auch Sean Kendrick dem Skorpio-Rennen entgegen, bei dem sie auf Capaill Uisce gegeneinander antreten. Nicht wenige bezahlen dafür mit ihrem Leben. Das diesjährige Rennen aber wird sein wie keines zuvor: Als erste Frau wagt Puck Connolly, sich einen Platz in dieser Männerwelt zu erkämpfen. Sie gewinnt den Respekt von Sean Kendrick, der ihr anfangs widerwillig, dann selbstlos hilft. Schließlich fällt der Startschuss und auch diesmal erreichen viele Reiter nicht das Ziel. Ihr Blut und das ihrer Capaill Uisce färben die Wellen des Meeres rot ... Ein mystisch-spannender Fantasy-Roman von Spiegel-Bestsellerautorin Maggie Stiefvater, bekannt durch die Trilogie "Nach dem Sommer ruht das Licht in deinen Augen" und "Wen der Rabe ruft"

Yoga Girl Rachel Brathen 2016-02-25 Rachel Brathen steht für einen neuen Yoga-Lifestyle und ist dank Instagram weltweit bekannt. Die 1989 geborene Schwedin fand ihre Wahlheimat auf der karibischen Paradiesinsel Aruba. Unter dem Namen "Yoga Girl" präsentiert sie in ihrem gleichnamigen und autobiografischen Buch ein Yoga-Programm, das ihr selbst geholfen hat, Frieden, Freiheit und Liebe im Leben zu finden. In sieben Kapiteln spricht sie über Yoga für jeden Tag, über Selbstliebe und Selbstakzeptanz, über den Flow des Lebens und Spiritualität in der modernen Welt. Jedes Kapitel enthält Yoga-Sequenzen, Rezepte, Meditationen und Atemtechniken. "Yoga Girl" ist für alle, die bereits aktiv Yoga machen, für Anfänger oder einfach für Menschen, die sich für inspirierende Lebensgeschichten interessieren.

28 Tage zum Bikini-Body Kayla Itsines 2017-09-21 Das erste Buch der Fitness-Ikone Kayla Itsines! Die angesagteste Fitnesstrainerin der Welt, Kayla Itsines, hat ein exklusives 28-tägiges Ernährungsprogramm entwickelt, in dem sie uns ihre Superfood-Geheimnisse verrät. Nutze ihre gesunden Rezepte und die fundierten Ernährungstipps und -tricks, um deine Ziele zu erreichen! Mit ihrem "Bikini-Body-Guide" hat Kayla das Leben von Millionen Frauen auf der ganzen Welt verändert. "Meine Mission? Ich möchte möglichst vielen Frauen dabei helfen, fit, selbstbewusst und glücklich zu werden." · Über 200 von Kaylas Lieblingsrezepten, mit fruchtigen Smoothie-Bowls, gesunden Lachs-Wraps und frischen Quinoasalaten · Poster mit Workout-Plan für 28 Tage mit Kaylas 28-Minuten-Workouts

Devil 2 Rock 02 Spica Aoki 2019-03-14

Nach dem Sommer/Ruht das Licht/In deinen Augen Maggie Stiefvater 2015-01-14 Jeden Winter wartet Grace darauf, dass die Wölfe nach Mercy Falls zurückkehren - und mit ihnen der Wolf mit den goldenen Augen. Ihr Wolf. Ganz in der Nähe und doch unerreichbar, lebt Sam ein zerrissenes Leben: In der Geborgenheit seines Wolfsrudels trotz er Eis, Kälte und Schnee, bis die Wärme des Sommers ihn von seiner Wolfsgestalt befreit. Es ist September, als Grace und Sam sich verlieben. Doch jeder Tag, der vergeht, bringt den Winter näher - und mit ihm den endgültigen Abschied. Maggie Stiefvaters Bestseller-Trilogie um das Liebespaar Sam und Grace hat weltweit Millionen Leser begeistert und von der einen, der wahren Liebe träumen lassen. Nun endlich gibt es die drei Bände der Mercy-Falls-Trilogie als E-Book-Bundle - ein Must-have für alle Fans!

Contour & Confidence Mrs. Bella 2018-09-26 Die erfolgreiche Beauty-Influencerin Mrs. Bella verrät ihre Make-up-Geheimnisse! Mrs. Bella steht wie keine Zweite für glamouröses Make-up und ihre Fans lieben sie für ihre sympathische positive Art. In ihrem ersten Buch schreibt sie über ihre Zeit als Auszubildende, die ersten Schritte auf YouTube und ihren Weg nach ganz oben. Neben vielen bisher unveröffentlichten Geschichten, gibt dir Bella professionelle Make-up und Beauty-Tipps und zeigt dir ihre absoluten Lieblings-Looks zum Nachschminken. Super easy und traumhaft schön! Heute ist Mrs. Bella aus der internationalen Beauty-Szene nicht mehr wegzudenken, sie reist um die Welt, arbeitet als Moderatorin, interviewt berühmte Designer und Models und hat als erste deutsche YouTuberin ihre eigene Lidschattenpalette in Deutschland und den USA herausgebracht. Bella inspiriert mit ihren Beauty-Tutorials über eine Millionen Follower weltweit. Dieses spezielle E-Book-Format kann auf allen aktuelleren Tablets und Geräten mit Zoomfunktion gelesen werden.

You deserve this. Snack-Kochbuch Pamela Reif 2021-11-05 So geht gesundes Naschen! Energie-Kick gefällig? Dank Social-Media-Star Pamela Reif gibt es jetzt Snacks, die happy machen und healthy sind. In ihrem Clean-Eating-Kochbuch präsentiert die Fitness-Influencerin über 70 Rezepte für zwischendurch. Echtes Powerfood! Ob süße Hafer-Flapjacks oder herzhaftes Gemüse-Sushi - alle gesunden Snacks sind schnell und einfach gemacht und du kannst sie ganz ohne schlechtes Gewissen genießen. On top bekommst du smarte Extras und rund 40 Seiten Ernährungstipps!

Digital Wellness, Health and Fitness Influencers Stefan Lawrence 2022-10-07 This book examines the phenomenon of 'digital guru media' (DGM), the self-styled online influencers, life coaches, experts and entrepreneurs who post on the themes of wellness, health and fitness. It opens up new perspectives on digital leisure and internet celebrity culture, and asks important questions about the social, cultural and psychological implications of our contemporary relationship with digital media. Drawing on cutting-edge social theory, the book explores a wide range of contexts in which DGM intersects with digital leisure, from the health-related learning of young people to the 'clean eating' movement, to the online lives of fitness professionals. It asks if digital and social media are problematic per se and explores the problems a turn to the Internet could be revealing about the lack of real-world or analogue support, as well as potential solutions, for our wellness, health and fitness needs and wants. Bringing together innovative, multi-disciplinary perspectives, this book is fascinating reading for anybody with an interest in leisure studies, media studies, cultural studies, sociology, or health and society.

Fitness Sweets Sophia Thiel 2017-10-16 Sophia Thiel hat Zigtausenden jungen Frauen geholfen, abzunehmen und ihre Traumfigur zu erreichen. Und Sophia isst gern Süßes. Denn Ungesundes vom Speiseplan zu streichen, heißt noch lange nicht, auf jeglichen Genuss verzichten zu müssen. Mit den richtigen Zutaten und einigen Kniffen lassen sich viele süße Gerichte und Snacks zubereiten, die nicht nur lecker, sondern auch zucker- und kalorienarm sind. In ihrem neuen Buch zeigt Sophia, wie sie sich ihren Start in den Tag mit einem schmackhaften Frühstück "versüßt", mit welchen Leckereien sie den kleinen Hunger zwischendurch besiegt und was sie zum Kaffee serviert. Dabei verzichtet sie vollständig auf raffinierten Zucker, Weizen und Butter. Stattdessen werden viele frische Zutaten, Vollkornmehle aus Dinkel oder Roggen, glutenfreie und kohlenhydratarme Mehle wie Mandel- oder Süßlupinenmehl sowie alternative Süßungsmittel wie Kokosblütenzucker, Stevia oder Ahornsirup und – bei einem Fitnessstar wie Sophia darf diese nicht fehlen – eine Extraportion Eiweiß in Form von Wheyprotein, veganem Protein aus Reis oder Soja und Milchprodukten verwendet. Selbst mit Zucchini und Süßkartoffeln zaubert Sophia leckere Kuchen und Süßigkeiten. Zu Beginn des Buches klärt sie über Alternativen zu Weißmehl und Zucker auf und verrät ihre Tipps und Tricks, wie Teig fluffiger wird oder Ei ersetzt werden kann. So kommen auch Vegetarier und Veganer nicht zu kurz. Dieses farbig bebilderte Kochbuch enthält 60 Rezepte – von Waffeln und Pancakes über Kuchen und Torten bis Cupcakes, Energy Balls, Pudding und Nicecream – für alle, die auf Süßes nicht verzichten wollen. Mehr Informationen finden Sie unter: www.low-carb-fans.de

Einfach schlank und fit Sophia Thiel 2016-12-15 Sophia Thiel hat es sich zur Aufgabe gemacht, jungen Frauen und Männern zu helfen, die – wie sie früher einmal selbst – mit dem eigenen Körper unzufrieden sind. Sie möchte andere motivieren, ihre Ziele zu erreichen. Ihr Wissen und ihre Erfahrung machen sie zu einer praxiserprobten Expertin für ausgewogene und gesunde Ernährung und effektives Training. Mit ihrem zwölfwöchigen Onlineprogramm haben schon Zehntausende Teilnehmer ihr Leben verändert und erfolgreich abgenommen. In diesem Buch sind 120 einfach zuzubereitende Rezepte versammelt – vom Frühstück über die Hauptmahlzeiten bis zu Snacks und After-Workout-Shakes. Viele Rezepte sind vegetarisch, vegan, laktosefrei, glutenfrei oder kohlenhydratarm. In einem einführenden Kapitel erklärt Thiel ihr Fitnessprogramm und gibt Infos zu einer gesunden Ernährung. Der Leser erfährt, warum Eiweiß, Kohlenhydrate und gesunde Fette für den Körper so wichtig sind und wie sich Mahlzeiten für unterwegs

zubereiten lassen. Dieses Buch ist perfekt für alle, die abnehmen möchten, ohne dabei zu hungern.

Well+Good Cookbook Alexia Brue 2019-04-16 RECIPES TO IMPROVE YOUR SKIN, SLEEP, MOOD, ENERGY, FOCUS, DIGESTION, AND SEX From the trusted, influential, and famously trend-setting website comes the first ever Well+Good cookbook. Founders Alexia Brue and Melissa Gelula have curated a collection of 100 easy and delicious recipes from the luminaries across their community to help you eat for wellness. These dishes don't require a million ingredients or crazy long prep times. They are what the buzziest and busiest people in every facet of the wellness world—fitness, beauty, spirituality, women's health, and more—cook for themselves. Enjoy Venus Williams' Jalapeno Vegan Burrito, Kelly LeVeque's Chia + Flax Chicken Tenders, Drew Ramsey's Kale Salad with Chickpea Croutons, and Gabrielle Bernstein's Tahini Fudge, among many other recipes for every meal and snack time. Whether you want to totally transform your eating habits, clear up your skin, add more nutrient-rich dishes to your repertoire, or sleep more soundly, you'll find what you need in this book. Along with go-deep guides on specific wellness topics contributed by experts, this gorgeous cookbook delivers a little more wellness in every bite.

Single Mama Drama Kayla Perrin 2012-08-15 Her baby daddy's a deadbeat. Her ex-boyfriend thinks she's a booty call. Her fiancé was cheating on her—and his wife... And now he's dead. Twenty-eight-year-old Vanessa Cain had no idea that Eli, her husband-to-be, was already a married man. Or that he had a girlfriend on the side! Then, when Eli is killed by his mistress's husband, Vanessa's crazy world gets even more complicated. Now Eli's hostile widow, who happens to own the hip South Beach condo Vanessa and her young daughter shared with Eli, wants her out. Vanessa loves her home—it's the one stable thing in her life. But to keep it, she has to come up with money. Lots of it. Which means bringing in big business for her boss's motivational speaking agency. And Chaz Andersen is big, the biggest name in life coaching and the hottest man alive. So with a business plan and a bikini, Vanessa heads down to the Bahamas to convince Chaz to sign with her—unaware that this single mama is about to get herself into a whole lot more drama.

Holiday Keto Stacey Michelle 2020-10-20 Keto is the fastest-growing diet in America, and the holiday season poses its greatest challenge: a steady stream of parties and feasts full of carbohydrate-loaded foods (think stuffing and sweet potato casserole) and tempting desserts. With this indispensable guide, you will never feel hungry, burn fat, boost energy, and transform your body all while enjoying the festive season. The ketogenic diet is based on cutting carbs down almost to near-zero while upping fat intake, and it has been shown to not only help people lose weight permanently, but also be good for their health by stabilizing blood sugar, lowering blood pressure, and improving markers for heart disease, among other benefits. This book is a guide to handling your keto lifestyle throughout the holidays to both enjoy the season and still maintain a healthy diet program. Starting first with the basics of keto—what it is, how and why it works, and what you need to know about fats and carbs—readers get tips on how to prep their kitchen, entertain in style, stay on track with exercise, and get through tough moments: maintaining keto when friends and family pressure you, recovering from a “cheat,” and adjusting your diet in the short term. The centerpiece is an extensive and colorful collection of keto recipes, starting with cocktails and appetizers and going through main and side dishes, vegetarian and vegan, and spectacular desserts. We wrap up with a fun keto gift guide full of products and foods that every keto dieter will love.

The HELP Vegetarian Nutrition Guide Kayla Itsines 2014-12-20 The HELP Vegetarian Guide contains Kayla Itsines' 107 page clean eating plan including a full 14 day meal plan with recipes. Suitable for Vegetarians, Vegans and Pescatarians. Learn what to eat, discover fat burning foods, eat tasty meals and speed up your metabolism.

Das Bikini-Bootcamp – Rezeptbuch Silke Kayadelen 2016-12-28 Mit ihrem Buch Das Bikini-Bootcamp haben die aus der TV-Abnehmshow The Biggest Loser bekannte Ernährungs- und Fitnesstrainerin Silke Kayadelen und der Allgemeinarzt Dr. Heiner Romberg einen Bestseller gelandet. Tausende Teilnehmerinnen haben in dem halben Jahr seit Erscheinen des Buches mit dem 21-Tage-Intensivprogramm erfolgreich abgenommen. Über 10.000 von ihnen tauschen sich aktiv in der dazugehörigen Facebook-Community aus, posten ihre Vorher-nachher-Bilder und dokumentieren damit die Wirksamkeit des Programms. Dieses begleitende Buch enthält über 100 völlig neue Rezepte zum Bikini-Bootcamp(BBC), alle farbig bebildert, darunter Himbeeren-Oatmeal, gefüllte Auberginen mit Hackfleisch, fixe Zucchini spaghetti aglio e olio und Spinatsalat mit Pfirsichen und Schafskäse. Außerdem beantwortet es die wichtigsten Fragen der Teilnehmer und bietet viele beeindruckende Erfolgsgeschichten von BBClern, die mit dem Programm abgenommen haben und wieder in Form gekommen sind. Mehr Informationen zum Bikini-Bootcamp auf der Webseite.