

(Download) Essen statt stressen: Ganz entspannt abnehmen

Essen statt stressen: Ganz entspannt abnehmen

Von Martin Kunz

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #1070396 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-13Abmessungen: 8.74 x .91b x 5.911, Einband: Broschiert224 Seiten | File size: 30.Mb

Von Martin Kunz : Essen statt stressen: Ganz entspannt abnehmen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Essen statt stressen: Ganz entspannt abnehmen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts NeuesVon OSDas Buch bietet nicht Neues: Halte die Balance zwischen Input und Output und Du wirst nicht dick! Recht alt der Spruch.Die Rezeptvorschlg sind zu komplex fr die Standardkche, obwohl gerade im Buch angepriesen

wird, dass sie einfach zu arrangieren sind: Ein Profikoch hat eben andere Bezugsquellen als der Normalbürger. Das einzige Interessante sind die paar Seiten über "Volumetrics - Große Portionen, wenig Kalorien" - aber auch nicht unbedingt neu. Der Abschnitt mit dem Bezug zum Buch von Achim Peters "Das egoistische Gehirn" kommt zu kurz für die wissenschaftliche Analyse und den daraus resultierenden Konsequenzen zum effizienten und effektiven Abnehmen. Zu guter Letzt stehen noch einige Tabellen mit zu meidenden Esswaren - eben so wie in jedem Buch über das Abnehmen. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Neues über das Phänomen Kummerspeck Von A. Stuckenberger Es gibt ja unzählige Diäten, die sich mit Kalorienreduktion befassen, aber kaum welche über die psychischen Grundlagen von Übergewicht. Dieses Buch beschreibt den wissenschaftlichen Hintergrund und gibt dem Leser aber auch alle wichtigen Tipps auf den Weg, um schlank zu bleiben. Mir hat die Betrachtung des emotionalen Essens besonders gut gefallen und die Infos über die Suchtwirkung z.B. von Schokolade!

Pressestimmen Praktischer Rat und viele Rezepte: klar, einfach anwendbar und spannend." (News Leben) Kurzbeschreibung Die wahren Ursachen für Extra-Pfunde und Übergewicht erkennen und schlank werden Wer entspannt lebt, isst richtig: Martin Kunz zeigt, wie man ganz ohne hungern abspeckt. Neben einem optimierten Speiseplan ist allerdings vor allem eine ausgefeilte psychologische Strategie nötig, um den Körper in Bestform zu bringen. Denn neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass permanente Fett- und Zucker-Snacks genauso schädlich machen können wie das Nikotin einer Zigarette. Über den Autor und weitere Mitwirkende Martin Kunz ist seit vielen Jahren als Wissenschaftsautor für verschiedene Verlage (Focus, P.M.-Magazin) tätig und schrieb den Bestseller Die Volumetrics-Diät. Er weiß aus eigener Erfahrung, wie stark die Anziehung einer kalorienreichen Tafel Schokolade sein kann, speziell wenn Sie als Nervennahrung deklariert wird.