

Essenspausen: Der einzige Weg zur nachhaltigen Gewichtskontrolle

Von Rolf Ehlers

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #186047 in BcherVerffentlicht am: 2012-10-10Abmessungen: 7.80 x .67b x 4.76l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 28.Mb

Von Rolf Ehlers : Essenspausen: Der einzige Weg zur nachhaltigen Gewichtskontrolle before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Essenspausen: Der einzige Weg zur nachhaltigen Gewichtskontrolle:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr Ditgeschdigte etwas das funktioniertVon SchwertfischAls einer, der alle Diten der Welt kennt - ich habe eine Liste die mir recht vollstndig erscheint, finde ich Die "Essenspausen" sehr effektiv.Erfunden hat Herr Ehlers das zwar nicht, aber die richtigen Schlsse aus der "Insulinschaukel" gezogen.Er hat das sehr gut zusammengefasst, worauf es ankommt, nmllich dem Krper die Zeit und Gelegenheit zu geben, in die Fettverbrennungsphase zu kommen. Andauerndes Essen kleiner Mahlzeiten, vor allem wenn Kohlenhydrate dabei sind, fhren immer wieder zur

Insulinausschüttung und damit gibt es keinen Fettabbau, sondern eine Fettzunahme. Ich halte 5 Stunden Essenspause ein und esse abends keine Kohlenhydrate, zusätzlich täglich Sport. Ein Kilogramm Fettreduktion pro Woche schaffe ich damit. Wer sich mit den Zusatzmittelchen des Herrn Ehlers die Ditt erleichtern will, soll das tun - ich halte mich an ganz natürliche Nahrung - etwas arbeitsaufwendig, aber Natur. Auch die Tipps mit dem Topinambur sind gut, aber teuer - man kann Topinamburscheiben auch selbst auf dem Backblech rösten. Alles in Allem eine gute Zusammenfassung der wichtigsten Elemente um Fett abzubauen. 0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wir können es empfehlen! Von Kunde Meinem Sohn und mir hat dieses Buch geholfen abzunehmen - richtig ist, dass Buch enthält viel Eigenlob - aber mit den Essenspausen haben wir es gut geschafft abzunehmen, ohne extra kochen zu müssen. 49 von 55 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lieber nicht Von KR Das die vom Autor propagierten Essenspausen funktionieren ist ohne Zweifel. Es muss auch gar keine "native Kost", (die er vertreibt) und nur eine Mahlzeit am Tag sein. Ich durfte jemanden beobachten, die bereits durch Einhalten von 5-6 stündigen Pausen zwischen den (gesunden) Mahlzeiten bei 20 kg Gewicht in wenigen Monaten verlor ... ABER - Der Verfasser der Rezension "Nicht schlecht, aber..." hat recht. Das Buch des selbst ernannten Ernährungsexperten ist gespickt mit Eigenlob, Eigenwerbung und wagen Behauptungen. Er bettelt sich nicht nur als Ernährungsphysiologe (mit diesem Gebiet hat er sich immerhin beschäftigt), er weiß auch Rat in Sachen Krebstherapie und anderen Spezialgebieten und gipfelt in der Behauptung, das Gehirn schwimme im Nervenwasser und habe keine eigene Durchblutung ??? ... Wer also Konkretes bei der hormonellen Steuerung von Hunger, Verdauung und Fettstoffwechsel wissen möchte, könnte sich durchaus auch nach Veröffentlichungen ausgewiesener Fachleute umschauchen.

Kurzbeschreibung Starkes Übergewicht ist für mehr als die Hälfte der Menschen in der westlichen Welt ein großes Problem und belastet auch das öffentliche Gesundheitssystem. Die meisten Vorschläge zum Abnehmen enttäuschen. Der Ernährungswissenschaftler Rolf Ehlers begründet in diesem Buch dieses Versagen und empfiehlt aufgrund eigener Erfahrung und Erkenntnisse, Zwischenmahlzeiten zu vermeiden, Essenspausen konsequent einzuhalten, mehr natürliche Kost und körperliche Bewegung. Das Buch gibt konkrete Anregungen und Hilfen, wie man die Nahrungsaufnahme für sich oder in Gruppenarbeit kontrollieren und in kurzer Zeit ohne Mühe und Qualen sein gesundes Normalgewicht erreichen kann. Bei dem Autor und weiteren Mitwirkenden Rolf Ehlers gelernter Jurist (Rechtswissenschaftler, Lehrbeauftragter, Rechtsanwalt, Justiziar) stieg im Jahre 1999 auf einer Geschäftsreise nach China auf ein getrocknetes und gemahlenes Lebensmittelprodukt aus dem Umfeld der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), dessen Verzehr signifikante gesundheitsfördernde Wirkungen hatte. In seinem Drang, die Ursachen dafür zu finden, wechselte er, wieder zurück in Deutschland, von den juristischen Seminaren in die der Naturwissenschaften und wurde nach langer Suche und vielen Versuchen fündig. Seine Erkenntnisse sind neu und überraschend schlüssig und für jedermann komplett nachvollziehbar. Ihre einfache Umsetzung gibt uns ganz neue Perspektiven für ein langes Leben voller Gesundheit und Lebensglück.