

Fett macht schlank, m. Einkaufsfhrer

Von Georg Keller

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



Fett
macht
SCHLANK

Gewichtsprogramm nach Dr. Keller

- einfach
- erprobt
- einmalig

UMSCHAU ?

DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Von Georg Keller : Fett macht schlank, m. Einkaufsfhrer before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fett macht schlank, m. Einkaufsfhrer:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht nur ein Buch mit Hilfe ganz besonderer ArtVon KundeIn diesem Buch wird erkrte wie es geht und warum es so geht. Einfache Regeln die man gut einhalten kann auch wenn man berufsttig ist, dabei wird auch nicht vergessen sich gesund zu ernhren, was nicht gleich zu setzten ist mit "schmeckt nicht". Die Speisen sind sehr schmackhaft, da mann auf Fett nicht verzichten brauch, auch muss man nicht komplett auf Sigkeiten verzichten. Der Einkaufsfhrer ist eine groe Hilfe beim Einkauf und Essen im Restaurant. Fr mich persnlich ist die Hilfe per Telefon, Fax und Email sehr wichtig gewesen. Ich war berrascht wie schnell und ausfhrlich auf meine Fragen geantwortet wurde.9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klasse und gesunde GewichtsreduktionVon Aribert JahnkeMeine Frau und ich haben das Buch "Fett macht schlank" vor dreiMonaten gekauft. Der Inhalt war oft lustig zu lesen und rumtemit so mancher "Dit-Lge" auf. Wir befolgten die von Dr. Kellerbeschriebenen Ernhrungstipps ,(brigens, das Produkt Almasedaus der Apotheke ist echt klasse), und obwohl wir uns abends gern ein, (zwei, drei) Glschen Wein genehmigten, ist das Resultat eine Gewichtsabnahme (Fett !!) bei meiner Frau von7 Kilo. Ich verlor in der gleichen Zeit 10 Kilo.Wer sich strenger als wir an die Tips hlt, wird sicher noch bessere Ergebnisse erzielen.4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Buch mit der besonderen DitVon Ein KundeDieses Buch beschreibt keine Dit sondern eine Ernhrungsumstellung aus diesem Grund ist der Erfolg Gewicht zu verlieren und es auch zu halten vorprogrammiert. Dieses Buch ist verstndlich geschrieben, die Regeln sind einfach und auch gut durchzufhren auch wenn man berufsttig ist. Die Ernhrung ist gesund, was nicht gleichzusetzen ist mit "schmeckt nicht" , ganz im Gegenteil durch Verwendung von Fett kann man die Speisen schmackhaft zubereiten. Der Einkaufsfhrer ist eine groe Hilfe beim Einkaufen und Essen im Restaurant. Lobenswert sind die zustzlichen Hilfen die man erhalten kann. Es gibt zum Thema "Fett macht schlank" die entsprechende Homepage und man hat die Mglichkeit Kontakt zu Dr. Keller aufzunehmen. Ich war sehr berrascht wie schnell und ausfhrlich mir geantwortet wurde. Es ist ein hilfreiches Buch mit einem tollen Service.

KurzbeschreibungFett macht schlank, ein herausfordernder Titel fr ein Buch zum Thema Gewichtsreduktion. Herausfordernd, weil damit alle Ernhrungsempfehlungen der vergangenen Jahrzehnte als falsch gescholten werden. Haben sich die Ernhrungsposte in der Vergangenheit tatschlich geirrt oder ist der Titel nichts weiter als ein Marketingtrick? Soviel schon vorab: Die Ernhrungswissenschaftler irren nicht, dennoch sind ihre bisher verkndeten Ernhrungsregeln weniger als die halbe Wahrheit. Neueste, man kann mit Fug und Recht behaupten, revolutionre Erkenntnisse zeigen, dass Fett nicht gleich Fett ist. Einige Fette sind beraus schdlich. Sie landen auf unseren Buchen und Hften, verfetten das Herz, die Blutgefefe und machen uns krank. Andere Fette hingegen sind Baustoff fr wichtige Hormone, die uns gesund, leistungsfhig, ja sogar glcklich machen. Wieder andere machen uns sogar schlank, bauen Krperfett ab und untersttzen beim Aufbau von Muskulatur. Daraus resultieren in weiten Bereichen vllig neue Ernhrungsempfehlungen. Empfehlungen, die bei Beachtung eine exzellente Gesundheit, ein optimales Krpergewicht und ein ausgezeichnetes Wohlbefinden bescheren. Was man unternehmen kann, um dieses Ziel zu erreichen, erfahren Sie auf einfache und praxisbezogene Art- und Weise in diesem Begleiter.ber den Autor und weitere MitwirkendeDr. Georg Keller ist Apotheker mit dem Spezialgebiet Ernhrung und Ditik Als Herausgeber zahlreicher medizinisch-pharmazeutischer Fachbcher ist er ebenso bekannt wie durch die Aus- und Weiterbildung von medizinischem Fachpersonal. Er entwickelte das Fett-macht-schlank-Programm und bewies dessen Erfolg an sich selbst und zahllosen Menschen mit Lust auf ihr Wohlflgewicht. Mit diesem einfachen und erprobten Konzept begeistert er in Vortrgen und Seminaren.