

[Free download] Fr immer schlank: oder Warum essen nicht dick macht

## Fr immer schlank: oder Warum essen nicht dick macht

Von Lena D Bredow

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



Produktinformation -Verkaufsrank: #624358 in BcherVerffentlicht am: 2003-04-04Abmessungen: 8.31 x .59b x 5.94l, Einband: Taschenbuch106 Seiten | File size: 30.Mb

**Von Lena D Bredow : Fr immer schlank: oder Warum essen nicht dick macht** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fr immer schlank: oder Warum essen nicht dick macht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen26 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wahr, hilfreich und nicht von oben herabVon Regina WalterIch habe das Buch vor ber 2 Jahren gelesen und war zuerst sehr skeptisch. Es ist anders, als alle Bcher, die ich bis dahin zum Thema gelesen hatte.Die Autorin schreibt auf Augenhhe mit dem Leser, erklrt Vorgnge im Krper simpel und nachvollziehbar... seit dem hat sich die Einstellung zu mir, meinem Krper und meinem Essverhalten grundlegend gendert und ich habe ca. 20 kilo abgenommen und halte das jetzt auch schon dauerhaft... kein jojo-Effekt!Wenn ich hier Rezeessionen lese, in denen steht, die Autorin wrde dazu

anregen in sich reinzustopfen, was man will, hauptsache man fhlt sich gut....da kann ich nur den Kopf schtteln...! Das steht da so nicht drin und ich finde es schade, dass ein ganzheitlicher Ansatz so falsch verstanden werden kann :/47 von 56 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sorge dich nicht, iss! Von Ralf Maier "Sorge dich nicht, iss!" - dies knnte, frei nach Dale Carnegie, das Credo des Buches von Lena Bredow sein: Es ist nicht entscheidend, was man isst, sondern wann und wie man etwas isst. Auf gerade einmal 104 Seiten beschreibt sie, wie sie in den letzten Jahren von meinen Dickies" gelernt hat, warum Menschen meist schon von frhester Kindheit an zum Dicksein neigen und diese Neigung auch nach der x-ten Diät nicht wirklich nachhaltig verschwindet. Und damit unterscheidet sich dieses Buch schon einmal sehr wohltuend von all den anderen Diät-Ratgebern, wie sie auch immer heißen mögen. Anfangs war ich durchaus skeptisch, war Fr immer schlank" doch sicherlich mindestens schon das zehnte Buch, das ich zum Thema Abnehmen" gelesen habe - immer auf der Suche nach dem Stein der Weisen, nach dem Ausweg aus meinem Dilemma. Doch schon nach wenigen Seiten war ich gefesselt wie bei einem spannenden Thriller... Dein Körper ist dein Freund. Er tut alles, damit es dir gut geht" - diese an sich sehr beruhigende Formel bedeutet für mehr als neunzig Prozent der bergewichtigen, dass der Freund Körper durchaus auch mit mehr oder minder sanfter Gewalt dafür sorgt, dass es uns - und insbesondere uns Dicken - niemals an etwas fehlt, schon gar nicht an Energie, weshalb er das, was er nur unzureichend bekommt, nämlich Energie (also Nahrung), einlagert für schlechte Zeiten! Deshalb, so Lena Bredow, die als Fitness-Trainerin täglich in der Praxis mit Menschen zu tun hat, die unter der Last ihrer zu pfigen Rundungen leiden, müssen Menschen, die zu bergewicht neigen, etwas tun, das die Schlanken intuitiv tun - sie müssen dem Körper immer wieder Energie zuführen oder, so paradox sich das auch anhört: sie müssen essen, um nicht zuzunehmen. Was macht nun dieses Buch so unverwechselbar? Die Antwort ist so banal wie genial: Das Buch ist die Essenz aus unzähligen Beobachtungen über das Essverhalten bergewichtiger und Gesprächen mit ihnen, es beschreibt einfach und verständlich, nicht pseudowissenschaftlich-verklausuliert, worauf es bei wirklich gesunder Ernährung ankommt - und dazu gehört eben auch und insbesondere das Essverhalten, gar nicht so sehr die Auswahl der Nahrungsmittel, die man zu sich nimmt. Es ist nachvollziehbar und es besitzt eine Eigenschaft, die den meisten anderen Diät-Ratgebern völlig fehlt: es ist in sich schlüssig. Es verzichtet auf Tipps" wie der gerne gehörte folgende Satz: Wenn Sie Heißhunger auf Schokolade bekommen, dann essen Sie doch statt dessen einfach mal ein paar leckere Selleriestreifchen und Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut!" - Nein, tut es nicht, denn wer Heißhunger auf Schokolade hat, dessen Körper lässt sich nicht mit ein bisschen Grünzeug hinter das Licht führen. Das geht ein paar Tage gut, danach ist die Frustration derart groß und man hat die Selleriestreifchen derart satt, dass eine Schokoladen-Fressattacke so sicher folgen wird wie das Amen nach der Predigt. Statt dessen wird einem von der Autorin gesagt: Wenn dir nach Schokolade zumute ist, dann iss Schokolade! Nur, eben nicht eine ganze Tafel, sondern nur ein Riegelchen - dann bleibt der Heißhunger aus. Man darf sich danach allerdings kein schlechtes Gewissen einreden, denn das ist erstens Blödsinn und schadet zweitens der Linie wiederum aufs Neue! Das Buch räumt gnadenlos mit all dem Unfug auf, der uns in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten von Brigitte, Atkins, Strunz und wie sie alle heißen mögen, als der Weisheit letzter Schluss verkauft wurde: Fett, Kohlehydrate, Eiweiße etc. sind mal gut und mal böse - fast jede Woche wurde eine neue Sau durchs Dorf getrieben" und profitiert haben von diesen Wunderrezepten am Ende nicht die, die sich die Lösung ihrer Probleme erhofft haben, sondern nur die, denen es eigentlich auch immer nur um sich selbst ging: die Mangel-Propheten beim Tanz um das goldene Diät-Kalb! All diesen Ballast kann man frohen Mutes über Bord und auf den Müllhaufen der Ratgeber-Literatur werfen. Ab heute gilt: Essen macht nicht dick, nicht essen macht dick! Essen ist Energieaufnahme und berleben mit Vergnügen! Ich kann aus eigener Anschauung und aus eigener Erfahrung nur jeder und jedem, der oder die mit seinem oder ihrem Gewicht hadert, raten, dieses Buch zu kaufen und zu lesen - es lohnt sich auf alle Fälle. Den Skeptikern unter Ihnen, insbesondere denen, die aufgrund ihrer Profession als Mediziner, Kardiologen oder Biochemiker meinen, das Buch sei nicht wissenschaftlich genug, sei folgendes ins Stammbuch geschrieben: Oftmals ist es besser, einfach in sich hineinzuhören und das zu tun, was man instinktiv für gut und richtig hält, anstatt anhand wissenschaftlicher Abhandlungen zwar zu wissen, was man richtig machen müsste, es aber nicht tut, weil es den Empfehlungen an Nachvollziehbarkeit oder gar an der schlichten Umsetzbarkeit gebricht. Ich gehöre selbst zu denen, die nach der Lektüre des Buches ihr Essverhalten verändert haben und schon nach kurzer Zeit spr- und messbare Erfolge erzielt haben. Mit Wundern hat das alles übrigens nicht zu tun. Und es ist auch keine Scharlatanerie, wenn man sich einfach an ein paar Regeln hält, die einem das Leben leichter machen - im wahrsten Sinne des Wortes! Welche Regeln das sind, kann man übrigens im Buch nachlesen! 18 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schade um das Geld Von Ein Kunde Ich habe mir das Buch unter anderem wegen einiger positiver Besprechungen hier gekauft. Das Buch habe ich gelesen und kann nur sagen: Es ist das Geld nicht wert. Hier hat jemand mit kindlicher Naivität einige Abnehm-Tipps zusammen getragen, das wars. Als ich dann in das Forum der Autorin schaute, wurde mir schnell klar, warum es hier einige gute Bewertungen gibt: Dort wird sogar dazu aufgerufen, negative Bewertungen als "nicht hilfreich" anzuklicken und einige Forums-Teilnehmer haben sogar 2 positive Bewertungen geschrieben, um "ihrer Lena" zum Verkaufserfolg zu verhelfen.. So bitte nicht- das ist unseris...

Produktbeschreibung Essen heißt das Zauberwort des Buches, das an alle bergewichtigen gerichtet ist, die ohne die meist erfolglosen Diäten und ohne Hungern ordentlich abnehmen möchten. Dieses Buch empfiehlt einen völlig neuen Weg, der

wegführt von berflüssigen Kilos und zwar durch die Ausnutzung der Gesetze der Evolution. Weg vom Fett einlagern zum Fett verbrennen, ohne zu verzichten! Das einzige, was verboten wird, sind Hunger und Diten.

Kurzbeschreibung Warum essen nicht dick macht: Warum gibt es dicke und dünne Menschen? Warum sind Diten nicht gut? Warum ist es unwichtig, was man isst, wohl aber wichtig, wann man isst? Warum sollte man nie hungern? über den Autor und weitere Mitwirkende Lena Bredow, Fitnesstrainerin hat Tausende von Menschen bei ihren verzweifelten Abnehmversuchen begleitet. Sie ist Erfolgsautorin mehrerer Bücher, die sich mit Ernährungs- und Partnerschaftsproblemen befassen.