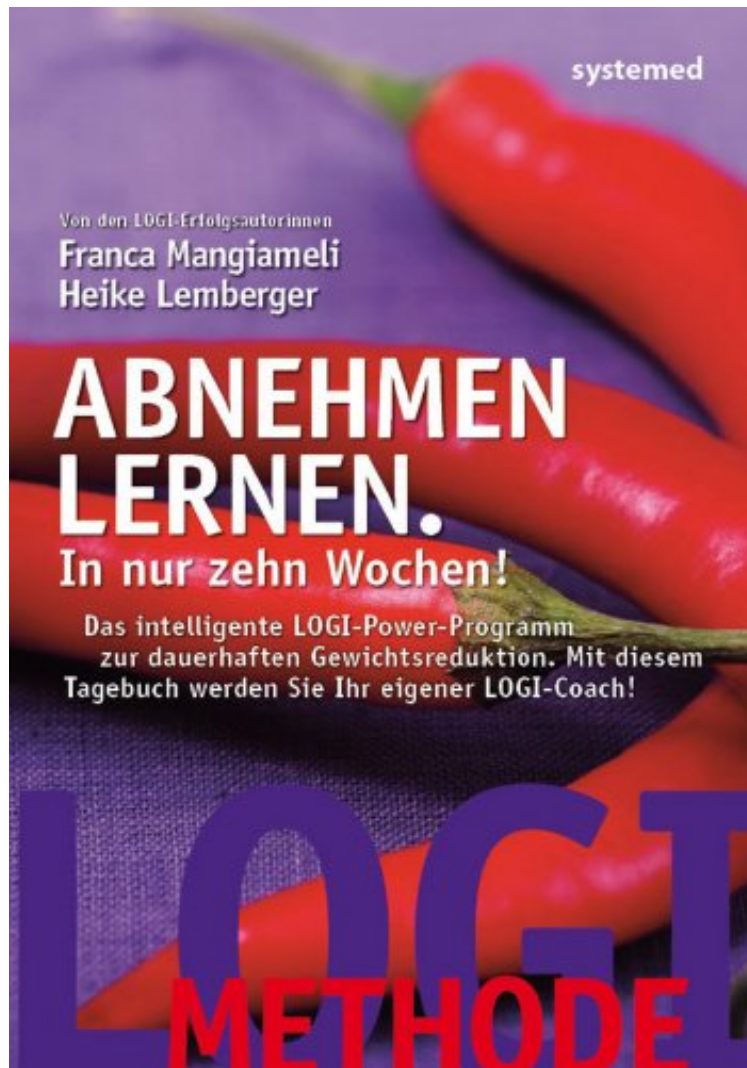


[Free and download] Abnehmen lernen. In nur zehn Wochen!

Abnehmen lernen. In nur zehn Wochen!

Von Franca Mangiameli, Heike Lemberger
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #363383 in BcherVerffentlicht am: 2009-10-08Abmessungen: 9.29 x .67b x 4.92l, Einband: Broschiert160 Seiten | File size: 70.Mb

Von Franca Mangiameli, Heike Lemberger : Abnehmen lernen. In nur zehn Wochen! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Abnehmen lernen. In nur zehn Wochen!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen106 von 110 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Dieses Buch ist eine Art TagebuchVon D.K.Dieses Buch ist eine Art Tagebuch, in dem man tglich ankreuzen kann, wieviel man getrunken sowie was und wieviel man und welche Uhrzeit gegessen hat und aus welchem Grund man gegessen hat. Von den 173 Seiten umfassen ganze 138 Seiten das "Tagebuch", wobei jede Seite gleich gestaltet ist. Tglich gibt es einen kleinen Tip zu LOGI. Rezepte sind nur fr 7 Tage enthalten - jeweils ein Vorschlag fr morgens, mittags, abends. Um Infos ber LOGI oder Low Carb zu erhalten, greift man besser auf andere Bcher zurck - wenn man

Rezeptideen sucht, sowieso. Als "Ess-Tagebuch" ist es zu teuer. Will man sein Essverhalten dokumentieren und Ziele definieren, kann man das auch auf preisgünstigere Art und Weise tun. Ich hatte mir mehr vom Buch versprochen. 9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Idealer Begleiter auf dem Weg zu einer bewussteren Ernährung. Von EdelWer eine Ditanleitung erwartet, oder Anweisungen la morgens: 170g Httenkse + Radieschen, als Extra 2 Mundvoll Fenchel, mittags...", der wird mit diesem Buch enttäuscht sein. Wer jedoch eigentlich "wei, wie gesunde Ernährung aussieht, wer sich eigentlich" nicht wirklich ungesund ernährt und nur noch die Waage davon überzeugen muss, der bekommt hier ein ausgezeichnetes Werkzeug um gnadenlos genau das auszuleuchten, was er allzu bereitwillig verharmlost. Allein das Ernährungsprotokoll ist eine Offenbarung (kann ich denn wirklich keine 2 Stunden verbringen ohne eine Kleinigkeit zu essen?), da reicht ja am Anfang die Seite gar nicht aus um alles aufzulisten... Das ist viel wirksamer als Kalorien zählen. Ich habe mittlerweile 3,5 kg abgenommen, ohne Ditt, ohne Stress, einfach durch bewussteres Essen und das Buch hat mir dabei sehr geholfen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Logbuch Von Oliver Ulrich Das Buch ist gerade für Einsteiger eine Hilfe, da man sich so selbst kontrollieren kann. Klar kann man auch hier schummeln und Nahrungsmittel auslassen, jedoch beschuppst man sich ja lediglich selbst. Mir hat es als SELBSTkontrolle geholfen.

Produktbeschreibung Dieser Ratgeber ist viel mehr als nur ein Tagebuch zum Selbstauffüllen. Er ist das intelligente LOGI-(Selbst-)Coaching-Programm zu Ihrem ganz persönlichen Abnehmerfolg.

Kurzbeschreibung Der ganz persönliche Ernährungsplaner zum Angriff auf Ihr Wunschgewicht. Ein persönliches Powerprogramm für Ihren Einstieg in die LOGI-Ernährung. Ein detailliertes Tagebuch, ideal zum Nachhalten von Zielen und Erfolgen, Werten und Leistungen. Das perfekte Arbeitsbuch für ein Leben mit LOGI. Mit zahlreichen Tipps, Infos, und Ideen. über den Autor und weitere Mitwirkende Franca Mangiameli studierte Oecotrophologie in Gießen und ist 2001 mit dem Oecotrophica-Preis ausgezeichnet worden. Seit 1999 leitet sie ein Studio für Ernährungsberatung in Gießen. Gemeinsam mit Dr. Nicolai Worm und Heike Lemberger bildet Franca Mangiameli rztin, Oecotrophologin, Apothekerin et cetera zu zertifizierten LOGI-Trainern aus. Für Fernsehproduktionen auf RTL, RTL2 und VOX wirkte sie hinter und vor der Kamera als Ernährungsexpertin mit. Heike Lemberger ist Leiterin der ernährungswissenschaftlichen Abteilung des Instituts für Sport- und Bewegungsmedizin e.V. an der Universität Hamburg. Unter anderem betreut sie dort Freizeit- und Profisportler sowie Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Die Autorin und Referentin hält Vorlesungen zum Thema Sport und Ernährung im Fachbereich Bewegungswissenschaft, wirkt an Studien und Recherchen mit, organisiert sportmedizinische Fachkongresse und führt gesundheits- und leistungsdiagnostische Untersuchungen durch.