

(Download pdf) Die Blutgruppen-Dit: Das bahnbrechende Ernährungsprogramm fr Vitalitt, Wohlbefinden und eine schlanke Figur - - Aktualisierte Ausgabe

Die Blutgruppen-Dit: Das bahnbrechende Ernährungsprogramm fr Vitalitt, Wohlbefinden und eine schlanke Figur - - Aktualisierte Ausgabe

Von Anita Hemann-Kosaris

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #164274 in BcherVerffentlicht am: 2009Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 7.17 x .79b x 4.96l, Einband: Taschenbuch288 Seiten | File size: 59.Mb

Von Anita Hemann-Kosaris : Die Blutgruppen-Dit: Das bahnbrechende Ernährungsprogramm fr Vitalitt, Wohlbefinden und eine schlanke Figur - - Aktualisierte Ausgabe before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Blutgruppen-Dit: Das bahnbrechende Ernährungsprogramm fr

Vitalitt, Wohlbefinden und eine schlanke Figur - - Aktualisierte Ausgabe:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Toll geschrieben!
Von T. Alexa
Mir ging es bei dem Buchkauf eigentlich nicht um eine Dit, sondern eher um den Hintergrund der Blutgruppen-Ernhrung und die daraus resultierende gesndere Ernhrung. Toll geschrieben, super verstndlich und logisch, kanns empfehlen!
41 von 43 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. bersichtlich und wirklich lesefreundlich - auch fr Laien!
Von Ein Kunde
"Die Blutgruppen-Dit" zeigt sehr bersichtlich und lesefreundlich, was es mit diesem neuen Ernhrungsprogramm aus den USA auf sich hat - und welche positiven Konsequenzen in Hinblick auf eine Gewichtsreduktion und das Wohlbefinden unsereins daraus ziehen kann. Die wesentlichen wissenschaftlichen Aspekte, die man als Anwender der Blutgruppen-Dit braucht, beispielsweise um die Entstehung der verschiedenen Blutgruppen nachzuvollziehen, werden ebenso wie neueste Erkenntnisse aus der Biochemie klar und anschaulich umrissen. Auerdem machen es einem die farbig unterlegten Lebensmitteltabellen leicht, sich innerhalb der verschiedenen Nahrungsmittelgruppen in den Kategorien "Vorteilhaft", "Neutral" und "Vermeiden" auf die Schnelle zurechtzufinden. Besonders die vielen munter formulierten Tipps (vor allem fr die Abkehr von eingefleischten Verhaltens- und Essgewohnheiten) haben mir an dem Buch gefallen - sie machen es zu einer leichten Lesekost. Auerdem zeigen jede Menge Rezeptvorschge, es sind wohl ber hundert, dass es mit der richtigen Nahrungsmittelkombination durchaus mglich ist, schmackhafte und zugleich bekmmlische Speisen auf den Tisch zu bringen.
50 von 53 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts Neues
Von Ein Kunde
Hier wurden lediglich die Erkenntnisse des Dr. D'Adamo der Erfinder der Blutgruppedit einschlielich der Druckfehler bernommen. Ich habe mir von diesem Buch mehr erhofft. In dem Klassiker von Dr. D'Adamo gibt es ein paar bersetzungsfehler vom amerikanischen ins deutsche, selbst die wurden bernommen.

Produktbeschreibung
Schlu mit den erfolglosen eine-fr-alle-Diten! Diese spektakulre Dit zeigt, warum die Blutgruppe der Schlssel zu einer schlanken Figur, zu Gesundheit und Wohlbefinden ist. Sie entscheidet nmlich darber, wie gut oder wie schlecht die Nahrung vom Krper aufgenommen und verarbeitet wird. Die Einteilung der Nahrungsmittel in blutgruppenspezifische Klassen und Vertrglichkeitskategorien erleichtert die Auswahl der richtigen Lebensmittel. Ernhrungsplne sowie viele leckere Rezeptvorschge runden diesen praktischen Ratgeber ab.

Pressestimmen
"Drew Barrymore setzt auf die Blutgruppen-Dit. Kein Kalorienzhlen, kein Abwiegen und Ausrechnen." (Bella)
"Blutgruppen-Dit - typgerecht essen genieen." (Joy)
Kurzbeschreibung
Das individuelle Ernhrungsprogramm fr eine schlanke Figur
Die Blutgruppe entscheidet darber, wie gut oder schlecht Nahrung vom Krper aufgenommen und verarbeitet wird. Anita Hemann-Kosaris hat die Nahrungsmittel in blutgruppenspezifische Klassen und Vertrglichkeitskategorien eingeteilt, informiert anschaulich und kompetent ber den Zusammenhang von Ernhrung und Blutgruppe und bietet viele leckere, bekmmlische Rezepte, die fit und schlank machen.
Autorenkommentar
Leserstimmen zum Buch "Die Blutgruppen-Dit" (Mosaik)
Hier ein paar Auszge aus Leserzuschriften (deren vollstndige Anschrift mir in jedem einzelnen Fall bekannt sind.)...Ihre Darstellung ist fr uns ebenso gut verstndlich wie und die Dit wirksam erscheint. Vielen Dank! Josef, E. Landshut...Ihr Buch ist sehr interessant und aufschlussreich. Konnte mich schnell mit dem Geschriebenen anfreunden. Gabriele K., Hfer...obwohl ich das "Original" der Blutgruppen-Dit von Dr. Peter J. D'Adamo schon besa, habe ich mir Ihren Titel auch noch gekauft, weil die bersichtlich zweifarbigen Tabellen auf strkerem Papier sich gut dazu eignen, als "Einkaufsfhrer" in der Handtasche zu dienen. Insofern war es eine gute Idee von Ihnen, ein solches Exzerpt herauszubringen. B. W. Freiburg...wir bentzen dieses Buch jetzt fr die neue Dit. Sie gefllt uns gut. Helga Z., Ismaning...seit einigen Wochen beschftige ich mich intensiv mit Ihrem Buch "Die Blutgruppen-Dit". Da ich mir den Zusammenhang zwischen den menschlichen Blutgruppen und der Verwertung und Vertrglichkeit von Nahrungsmitteln durchaus vorstellen kann, habe ich versucht emine Ernhrung umzustellen. Simone L., Beelen...Ihr Buch habe ich mit groer Freude gelesen und werde in meinen Kundenbriefen gern darauf verweisen. Rai S., Koblenz...habe Ihr Buch mit groem Interesse gelesen, besonders da es mir meine Probleme etwas verstndlich zu machen schien. L.W. Heilbronn...mit groem Gewinn habe ich Ihr Buch "Die Blutgruppedit" gelesen. Birgit R., Gummersbach...ich mchte mich besonders bei Ihnen fr Ihre Mhen bedanken. Ich komme zu der Auffassung, dass es bahnbrechend mit der Dit ist. Man sollte Gruppen bilden, um sich gegenseitig zu ermuntern, die Nahrungsumstellung durchzufhren. Gnter B., Bad Neuenahr-Ahrweiler...ich habe Ihr Buch "Die Blutgruppen-Dit" gelesen. Es ist sehr gut verstndlich und bersichtlich. Christina P., Honnef...Ihr Buch habe ich inzwischen gelesen und werde es weiterempfehlen. Ich fhle mich so viel besser, seit ich mich weitgehend nach der Blutgruppen-Dit ernhre. Smtliche Diten haben bei mir fehlgeschlagen und jetzt klappts endlich. Yvonne Z., Zrich...habe ich selbst durch Ihr Buch wertvolle Einsichten in das Verhalten meines Krpers gewonnen. Lotte W., Heilbronn-Bcking