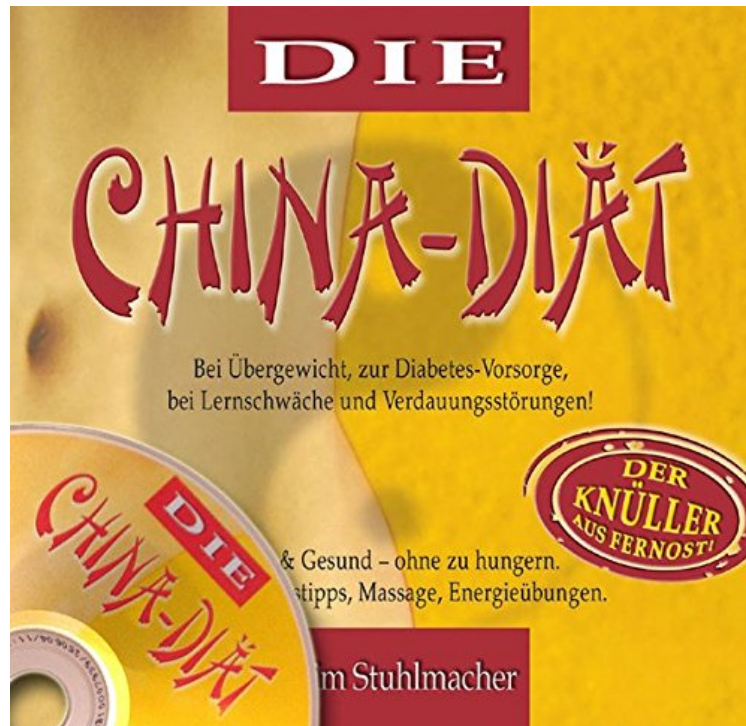


[Download pdf] Die China-Dit - Der Knller aus Fernost - Mit bungs-CD: Schlank und gesund ohne zu hungern, mit Anleitungen fr die Energie-bungen zum tglichen Mitben

## Die China-Dit - Der Knller aus Fernost - Mit bungs-CD: Schlank und gesund ohne zu hungern, mit Anleitungen fr die Energie-bungen zum tglichen Mitben

Von Joachim Stuhlmacher

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #680111 in BcherVerffentlicht am: 2003-04-01 Abmessungen: 6.38 x .67b x 5.98l, Einband: Ringeinband80 Seiten | File size: 57.Mb

**Von Joachim Stuhlmacher : Die China-Dit - Der Knller aus Fernost - Mit bungs-CD: Schlank und gesund ohne zu hungern, mit Anleitungen fr die Energie-bungen zum tglichen Mitben** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die China-Dit - Der Knller aus Fernost - Mit bungs-CD: Schlank und gesund ohne zu hungern, mit Anleitungen fr die Energie-bungen zum tglichen Mitben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. berbezahlte blttersammlungVon Wolfgang RtkerIch habe bereits ein elemente kochbuch von temelie gelesen.Ich dachte toll Thema abnehmen und entsprechende bungen. Das Bchlein ist oberflchlich und unverstndlich geschrieben.Die 5 bungen sollen ausreichen?Besonders gergert hat mich der Hinweis das ich einen Kutertee zum Preis von 25 euro beim Verfasser erwerben kann, um den Gewichtsverlust zu optimieren.Hier habe ich doch erwartet, das mir Kruter zum selber mischen empfohlen werden.Also fr den Preis von 20 euro sollte mehr drin sein.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schrott, irgendwo zusammengeklaut und abgeschrieben.Von RotkppchenDas Buch ist einfach nur DUMM, der Inhalt mager. Wer sich wirklich fr TCM, Qigong usw. interessiert, findet da keine serisen Informationen. Der KNLLER ist nur, dass J. Stuhlmacher dafr soviel Geld nimmt.Gehen Sie

lieber bei einem guten Chinesen essen dafr. 14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Empfehlenswert! Von Ein Kunde Ich habe dieses Buch seit einem guten halben Jahr. Seitdem frhstcken meine Frau und ich nach den Richtlinien der alten Chinesen, die Nahrungsmittel u.a. nach ihrer Reaktion auf den Krper klassifizieren (von kalt bis hei). Sie empfehlen ein eher reichhaltiges Frhstck aus 'den Krper erwrmenden' Bestandteilen, um die Verdauung in Schwung zu bringen. Und die bessere Verbrennung hilft dann ganz automatisch auch beim Abnehmen. Aber was soll ich noch lange schreiben: Es funktioniert! In diesem halben Jahr sind auch all unsere Verdauungsprobleme verschwunden. Mir ist morgens nicht mehr stndig kalt. Bei meiner Frau sind bestimmte zyklische Beschwerden verschwunden. Auerdem macht das Frhstck wieder Spa. Es ist lecker, gesund und schnell zuzubereiten. Das ewige 'Was schmier ich mir denn nur heute wieder aufs Brot?' gehrt bei uns der Vergangenheit an. Die vielen praktischen Tipps und der humorvolle Stil des Buches haben mir sehr gefallen. Auch befindet es sich abseits der blichen China-Diten, wie man sie aus den Illustrierten kennt, die nichts mit dem hier vorgestellten uralten medizinischen Wissen zu tun haben. Es wird ein Augenffner sein fr jeden, der sich mit Ernhrung oder Diten beschftigt. Seit kurzem gibt es zu dem Buch noch eine CD mit Anleitungen fr die darin erwhten Qigong-bungen, die ich auch sehr empfehlen kann. Fazit: Am besten sofort ausprobieren!

Kurzbeschreibung Hinter der "China-Dit" verbirgt sich ein Jahrtausende altes Wissen, wie der Mensch schlank, vital, gesund und glcklich leben kann im Einklang mit der Natur. Das Buch von Joachim Stuhlmacher, der inzwischen auf mehr als 15 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Chinesischen Medizin zurckblicken kann, zeigt einen ganz praktischen und sehr leicht nachvollziehbaren Einstieg, dieses Wissen in das eigene Leben zu integrieren. In verschiedenen Kapiteln gibt er Auskunft ber die Entstehung von bergewicht, Diabetes und anderen Beschwerden oder Erkrankungen und erlutert dann leicht verstndlich die besten Mglichkeiten diese gesundheitlichen Einschrnkungen und Beschwerden zu beenden oder zumindest zu lindern. Er beschreibt die Idee der Ernhrung der alten Chinesen und gibt dem Leser gleich eine Einkaufsliste und viele Rezeptideen mit an die Hand. Auerdem erlutert er in Wort und Bild bestimmte Energiebungen, chin. Qigong, die ebenfalls sehr wirksam sind und die anhand des Buches leicht umgesetzt und in den Alltag integriert werden knnen. Eine Massage zur Strkung der Verdauungsorgane und eine kleine Krutereinfhrung tun das brige, um dieses kleine Bchlein zu einem wahren Schatz zu machen. Letztlich gibt es wirklich tolle Tipps, die flankierend eingesetzt werden knnen. Wir erfahren z.B., wie Emotionen die Gewichtszunahme beeinflussen knnen oder wie wichtig eine naturnahe Lebensausrichtung ist. Trotz der Vereinfachung hier und da ist dieses Buch ein wirkliches Schnppchen fr alle, die nicht lange reden und lesen, sondern zur Tat schreiten wollen. Die beiliegende Audio-CD enthlt, mit Musik von Hilmar Hajek untermalt, Anleitungen fr die bungen des Buches, was die Wirkung betrchtlich erhht und die Ausfhrung der tglichen bungspraxis ungemein vereinfacht.