

Die Megabolic-Dit

Von Mark Hyman

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #372953 in BcherVerffentlicht am: 2008-01-01Abmessungen: 7.13 x 1.38b x 4.88l, Einband: Taschenbuch512 Seiten | File size: 72.Mb

Von Mark Hyman : Die Megabolic-Dit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Megabolic-Dit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen31 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr informativ um seine Essgewohnheiten fr immer umzustellenVon SchutzengerIch finde dieses Buch wirklich sehr aufschlussreich, was das Abnehmen betrifft. Obwohl ich selbst sehr schlank bin, weil ich auf gesunde und ausgewogene Kost achte und viel Sport betreibe, bin ich doch stets daran interessiert zu erfahren, was fr die Ernhrung empfehlenswert ist und was man eher vermeiden sollte. Dieses Buch gibt auf jeden Fall sehr viel her, da man viel ber

den eigenen Körper und seine Funktionsweise erklärt bekommt und man durch das anschließende Megabolic-Programm zu seiner "neuen" Lebensweise hingeführt wird. Weiters werden einige Rezeptvorschläge gegeben und Informationen darüber, wovon man essen darf wie viel man will (sozusagen!). Wichtig ist auch, dass dieses Buch keine Diät vorschreibt - nein, es handelt sich hier um eine Essensumstellung, wer sich also gesund und vollwertig ernähren möchte, ist hier genau richtig. Was ich allerdings nicht verstehe ist, warum etwa eine Rezension über dieses Buch die vielen zu lesenden Seiten kritisiert - darf ich an dieser Stelle anmerken: Der Körper ist eben nicht einfach gestrickt und deshalb gibt es auch vieles, was man erst wissen muss, damit man richtig mit seinem Körper umgehen kann. Ein Buch mit 100 Seiten wäre an dieser Stelle nicht ausreichend. Wem der eigene Körper etwas wert ist, der muss sich eben ein bisschen mehr damit beschäftigen! 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. endlich... Von Insubordinate... eine Möglichkeit abzunehmen, ohne mich zu quälen. ich bin seit meiner Jugend übergewichtig. ich würde mich nicht unbedingt als fett beschreiben, doch wirklich wohl habe ich mich schon lange nicht mehr gefühlt. ich habe alle Möglichkeiten probiert, von Kohlsuppe und Ananas über Weight Watchers und Fast Food bis hin zu verschiedenen, von irgendwelchen intelligenten Doktoren/Ernährungswissenschaftlern usw. empfohlenen Ernährungsumstellungen. ich habe meist nach wenigen Wochen aufgegeben, weil mit entweder die tollen Rezepte oder die Kohlsuppe zu den Ohren wieder raus kam oder weil (wie bei WW) einfach nichts passiert ist (wie man es schafft täglich diese ganzen Punkte zu sich zu nehmen ist mir rätselhaft). ich habe nie mehr als 2 oder 3 Kilo abgenommen und meist kann (vor allem bei Kohlsuppe und Ananas) sehr schnell der Binge-Eating-Effekt. dann brachte meine Mutter mich auf Megabolic. wir haben das Buch angeschafft und ich dachte am Anfang: wieder so ein Typ, der denkt er hätte da was Tolles entdeckt. am Ende bringt es mir sicher nichts! doch falsch gedacht. ich musste mich ein wenig durch das Buch quälen und mich an einige Lebensmittel gewöhnen (einige waren mir bis dahin völlig unbekannt). Zugegeben, die Rezepte sind zum Teil etwas merkwürdig und einige Zutaten gibt es nur für viel Geld im Reformhaus. aber nach einiger Zeit ist man so drin, dass man weiß, was einem gut tut und was nicht und kann eigene Rezepte kochen. seit ich angefangen habe nehme ich stetig ab (ca. 1 kg in der Woche). würde ich mehr Sport treiben, würde es vermutlich noch schneller gehen. das Buch erfindet nicht die Ernährung der Menschheit neu, aber es macht einem manche Dinge klar (jaja, die kann man auch im Internet nachlesen, aber ich finde mit Anleitung fällt es einem leichter, so etwas wirklich zu verinnerlichen). ich muss mich nicht mit Hunger quälen, sondern bin eigentlich immer gut gestimmt. ich gehe trotzdem ab und an Essen, schaffe aber bei weitem nicht mehr die Portionen, die ich vorher verschlungen habe. ich habe kein Sodbrennen mehr, obwohl ich vorher Medikamente nehmen musste wie Bonbons und auch meine Allergien verbessern sich stetig. man merke, ich bin begeistert und ich kann dieses Buch allen empfehlen, die sich schwer damit tun sich trotz ihres Wissens gesund zu ernähren und eine kleine Hilfe brauchen! ein Stern Abzug für die teilweise echt merkwürdigen Lebensmittel ;-) 97 von 100 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mein Start in ein neues Leben Von Sorah Ein tolles Buch, sehr informativ, verständlich geschrieben und vor allem berzeugt es mich so richtig. Eigentlich wollte ich "nur" abnehmen und Dank diesem Buch, hat sich meine Lebensweise nun um ein Vielfaches positiv verändert. Ich brauche keine Kalorien zählen, nicht mit Fetten knäusern und bin auch ganz sicher nicht hungrig. Das Einzige, was von Nuten war, war das richtige Verständnis darüber, wie mein Körper "tickt" und was mir wirklich gut tut. Dank der vielen Erklärungen und Empfehlungen, in diesem Buch, habe ich mich mal an für mich ganz andere Lebensmittel gewagt und werde von Woche zu Woche auf ein Neues dafür belohnt. Schon seeeeeehr lange hat es mir nicht mehr so gut geschmeckt, wie jetzt. Die Freude am Essen war mir regelrecht vergangen, aber nicht, dass ich nicht gegessen hätte. Nein, das Gegenteil war der Fall. Ich habe alles Mögliche in mich hinein gestopft, obwohl ich kaum noch echte Gelüste oder Freude daran hatte. Essen war für mich auch eine alternative Beschäftigung bei Kummer und Stress. Jetzt genieße ich Speisen erstmals richtig und spreche wie gut mein Körper darauf reagiert: Ich habe bereits 10kg abgenommen (innerhalb von 10 Wochen), bin nicht mehr so müde und abgespannt, kann Essen wieder richtig genießen, mein Hautbild hat sich deutlich verbessert und ich fühle mich ausgeglichener. Es ist ein schönes Gefühl, sich selbst etwas Gutes zu tun. Ich kann dieses Buch jedem nur warmstens empfehlen und bin selbst sehr froh darüber, es durch einen Zufall entdeckt zu haben.

Pressestimmen "Dr. Hyman, ein renommierter Medizin-Experte, offenbart seine Geheimnisse, um das Potenzial Ihres Körpers für einen Gewichtsverlust zu fördern. Dieses wunderbare Buch zu lesen ist das Beste, um ein maßgeschneidertes Gesundheits-Programm zu beginnen." (Mehmet C. Oz, M.D., Co-Autor des New York Times Bestsellers "DU - Eine Bedienungsanleitung") "[...] praktisch und benutzerfreundlich, es verrät Ihnen alles was Sie wissen müssen, um einen schlanken, gesunden Körper zu bekommen." (Christiane Northrup, M.D., Autorin von "Wisdom of Menopause") Kurzbeschreibung übergewichtig ist ein Zeichen von Stoffwechselproblemen! Mit den richtigen Nahrungsmitteln den Stoffwechsel balancieren und die Pfunde purzeln! Wo andere noch Fette und Kalorien zählen, packt dieses Programm das Bel an der Wurzel: Es setzt beim Stoffwechsel an, denn der entscheidet über die Verwertung der Nahrung! Wie man mit der Auswahl der richtigen Nahrungsmittel die richtigen Signale für die Gene setzt, den Stoffwechsel auf Hochtouren bringt und die Pfunde purzeln lässt, erklärt das 8-Wochen-Programm. Rank und schlank: dauerhaft! Das revolutionäre Diät-Programm mit 8-Wochen-Plan und einfachen Tests. Klappentext "Dr. Hyman, ein

renommierter Medizin-Experte, offenbart seine Geheimnisse, um das Potenzial Ihres Körpers für einen Gewichtsverlust zu fördern. Dieses wunderbare Buch zu lesen ist das Beste, um ein maßgeschneidertes Gesundheits-Programm zu beginnen." Mehmet C. Oz, M.D., Co-Autor des New York Times Bestsellers "DU - Eine Bedienungsanleitung" "[...] praktisch und benutzerfreundlich, es verrät Ihnen alles, was Sie wissen müssen, um einen schlanken, gesunden Körper zu bekommen." Christiane Northrup, M.D., Autorin von "Wisdom of Menopause"