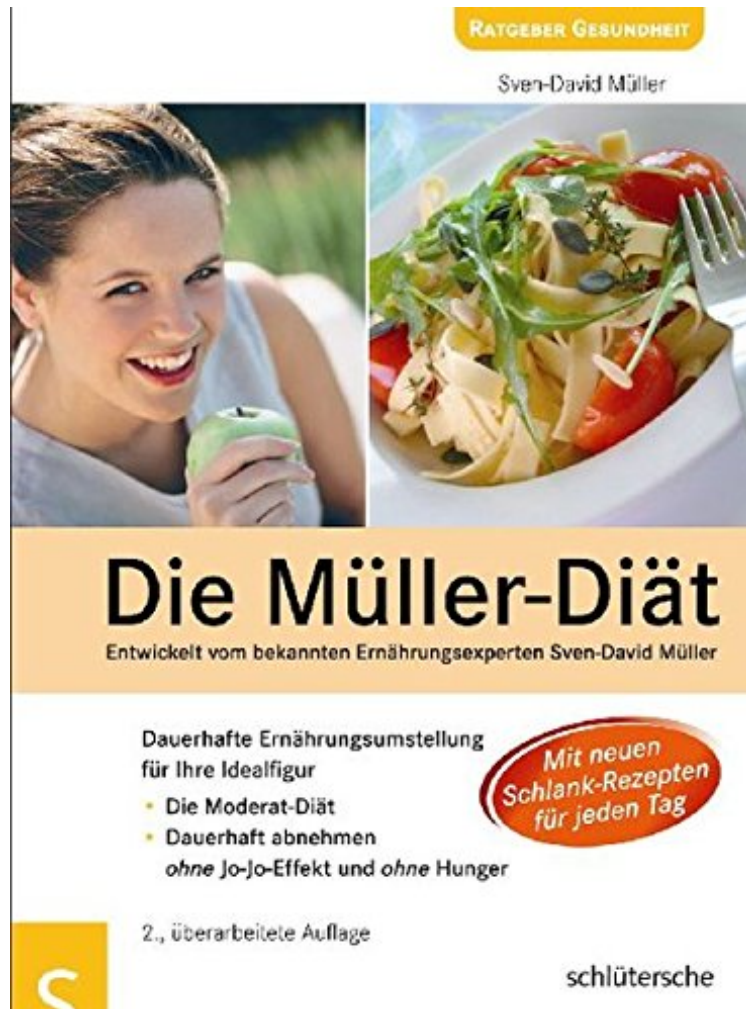


# Die Müller-Diät: Dauerhafte Ernährungsumstellung für die Idealfigur

Von Sven-David Müller

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #51532 in BcherVerffentlicht am: 2008-11-27Erscheinungsdatum: 2008-11-27Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 8.19 x .59b x 6.14l, Einband: Taschenbuch136 Seiten | File size: 68.Mb

**Von Sven-David Müller : Die Müller-Diät: Dauerhafte Ernährungsumstellung für die Idealfigur** before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Die Müller-Diät: Dauerhafte Ernährungsumstellung für die Idealfigur:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen18 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Satt und schlank ? Das geht !Von E., KatjaKalorien sind die kleinen Tierchen ,die nachts die Klamotten enger nhen... und Herr Müller ist der Kammerjäger! Aufmerksam geworden durch die positiven Bewertungen, habe ich dieses Buch bestellt.Anfangs war ich etwas skeptisch ob ich diese Diät länger durchhalten würde,doch schon nach der ersten Woche war ich begeistert.Man wird wirklich satt, der Heißhunger verschwindet und die Kilos gleich mit. Nach vier Wochen bin ich 10!!! kilo leichter. Wichtig ist nur : viel Mineralwasser, täglich Sport und eine Teflonpfanne.Durch die gesunde

und ausgewogene Ernährung fühle ich mich deutlich fitter als vorher und werde weitermachen. Wirklich sehr empfehlenswert! 3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nie wieder Wunderdit!!! Von Run 42 Danke, Sven David Miller!!! Nach unzähligen Diten (Weight Watchers, Sanguinum, David Kirsch, Formula, Metabolic Balance uvm.) habe ich endlich eine "Ernährungsform" gefunden, mit der man gut und auch genussvoll leben kann. Kein "Punkte zählen" mehr, bei der Sanguinumkur verdiente nur mein Heilpraktiker, keine Pflöckerchen mehr! Die gut strukturierten Ernährungspläne und Einkaufslisten sind übersichtlich und gut umzusetzen. Auch bei Einladungen muss ich jetzt nicht mehr sagen: "Für mich bitte nur ein Blatt Salat und ein Wasser!" Es sind mit Sicherheit keine bahnbrechenden Neuigkeiten, die Herr Miller in seinem Buch beschreibt, aber (für mich) alles auf den Punkt gebracht und es geht sehr schnell alles in Fleisch und Blut über. Die Tatsache, dass der Autor selbst Diabetes hat, zeigt mir, dass er weiß, wovon er redet! Ich bin jetzt 3 Wochen dabei, habe ca. 5 kg abgenommen und fühle mich fit und gut. Kurz und gut: nie wieder Dit! 12 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wieso Miller-Dit??? Von Anno Nym Wer zum ersten Mal ein Buch über gesunde Ernährung oder Abnehmen in der Hand hält, ist höchstwahrscheinlich begeistert von den Weisheiten, Erkenntnissen und Tipps dieses Buchleins. Für den fortgeschrittenen Ditbuch-Leser stellt sich nach Lesen des Werks zunächst einmal die Frage, wieso der Autor sich anmaßt, eine Sammlung uralter Bräute, als eine nach ihm benannte Ditmethode zu verkaufen. Die Erkenntnisse über Jojo und Glyx, oder die Feststellung, dass Ballaststoffe satt machen, Eiweiß gut und Bewegung dem Abnehmbedürfnis hilfreich ist, dürfte für die meisten Leser nun aber auch wirklich keine bahnbrechenden Neuerungen, sondern x-mal Wiedergekauertes sein. Die Tatsache, dass, nach dem geschilderten Wiederkaufen, ab Seite 48 (von 136) der restliche Inhalt aus geistreichen Rezepten des selbsternannten Ditexperten besteht, würde noch am ehesten zu dem Titel "Millers Dit-Rezepte" berechtigen. Abgesehen von der Tatsache, dass es kein Problem ist, aus dem Sammelsurium von entsprechenden Lebensmitteln selbstkreierte Rezepte zu schustern. Am Schreibtisch oder PC und mit ein wenig Phantasie ist alles möglich, aber das ist eigentlich ein Merkmal aller Ditbuchautoren, die mit "eigenen" Rezepten aufwarten. Fraglich, wieviele dieser Rezepte vor Veröffentlichung tatsächlich jemals in die Praxis umgesetzt wurden. Fazit: wer aufgrund des Titels auf etwas Neuartiges hofft, dürfte hier wohl sehr enttäuscht werden.

**Kurzbeschreibung** Der bekannte Ernährungsexperte Sven-David Miller hat eine Dit entwickelt, die mit dem Drei-Mahlzeiten-Konzept für eine optimale Fettverbrennung sorgt. Die Mahlzeiten sind intelligent geplant, so dass Hunger, Appetit und Muskelabbau der Vergangenheit angehören. Die Miller-Dit setzt auf eine ausgewogene Ernährung. Jede Mahlzeit enthält seine und deftige Komponenten und bremst damit das Hungergefühl aus. So hilft die Miller-Dit dauerhaft schlank zu bleiben. Über den Autor und weitere Mitwirkende Sven-David Miller, Erfolgsautor zahlreicher Ernährungsratgeber, ist regelmäßiger Gast in Hörfunk und Fernsehen. Der Dite-Assistent und Diabetesberater leitet sein Zentrum für Ernährungsberatung und -kommunikation in Aachen.