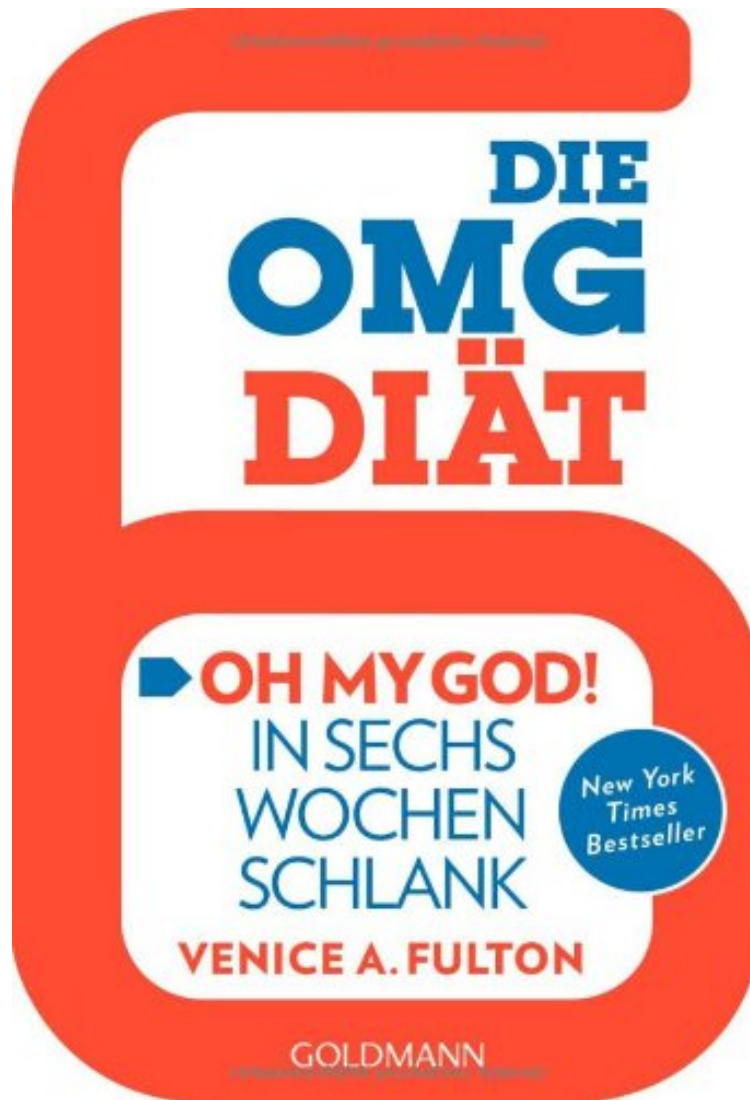


(Free read ebook) Die OMG-Dit: "Oh My God!" In sechs Wochen schlank - New York Times Bestseller

## Die OMG-Dit: "Oh My God!" In sechs Wochen schlank - New York Times Bestseller

Von Venice A. Fulton

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #371290 in BcherVerffentlicht am: 2013-04-15Einband:  
Taschenbuch336 Seiten | File size: 23.Mb

**Von Venice A. Fulton : Die OMG-Dit: "Oh My God!" In sechs Wochen schlank - New York Times Bestseller**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die OMG-Dit: "Oh My God!" In sechs Wochen schlank - New York Times Bestseller:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
EiweiVon Klara HofingerIn dem Buch geht es um einen Low-Carb-Lebensstil. Der Autor vertritt etwa die These, dass wir nicht frhstcken sollen, sondern vormittags schwarzen Kaffee trinken sollen. Werden solche Phasen des Nicht-

Essens mit Bewegung und sportlicher Betätigung kombiniert, kann optimal Fett verbrannt werden. Von der Ernährung her empfiehlt er eiweireiche Kost wobei er auch auf Alternativen für Vegetarier und Veganer eingeht. Im Buch kommt zum Beispiel die Empfehlung vor, täglich nicht mehr Kohlenhydrate zu sich zu nehmen als der Gre eines iPhones entspricht. Weiters preist er auch den grünen Tee als förderlich beim Abnehmen. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr interessant und logisch;-) Von Petra Bin sehr zufrieden mit dem Buch, ich werde jetzt nachdem ich einiges schon probiert habe und das Buch ganz gelesen haben starten! 6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Meine Rezension zu: Die OMG-Dit - "Oh My God!" In sechs Wochen schlank Von Kim-Jasmin Sandrock Inhaltsangabe: Es ist höchste Zeit, alte Dit-Vorstellungen abzulegen und einige Fakten anzuerkennen: 1 Frühstück weglassen kann gesund sein. 2 Kalte Bäder machen schlank. 3 Bestimmte Früchte blockieren die Fettverbrennung. 4 Kleine häufige Mahlzeiten sind kontraproduktiv. 5 Säfte und Smoothies verleiten zum Beressen. 6 Die Kohlenhydrate in Brokkoli können gefährlicher sein als die in Cola. Das klingt schräg? Der Sportwissenschaftler und Personaltrainer Venice A. Fulton berzeugt vom Gegenteil. Er hat basierend auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen und zehnjähriger Berufserfahrung einen Sechswochenplan entwickelt, mit dem man bis zu neun Kilogramm Fett abnehmen kann. Denn so viel ist klar, sagt Venice A. Fulton: Niemand kommt bergewichtig zur Welt oder muss mit Zellulite herumlaufen, und jeder wirklich jeder kann schlank werden. Meine Meinung: Nun ja ich finde es wirklich hart als berufstätige Mutter von 2 Kindern alles aus diesem Buch umzusetzen. Es ist für mich eher eine Art Ernährungsratgeber und es steht eigentlich nichts darin was man sowieso schon weiß. Zucker und Kohlenhydrate sind die kleinen Teufelchen die und in die Breite wachsen lassen. Manche Tipps lassen sich jedoch leicht in den Alltag einbauen wie z.B. den Kaffee schwarz trinken, kalte Bäder um den Kreislauf bzw. Stoffwechsel in Schwung zu bringen (15 min. in 15°C), das Frühstück weg lassen oder wenig Kohlenhydrate und dafür viel Eiweiß essen. Nervig fand ich die Kommentare die immer wieder als Motivation im Buch auftauchen wie z.B.: Bist du Neugierig? Toll, lies weiter! oder Nun Komm schon, nicht kneifen! Wir flogen zum Mond und zurück. Jedoch muss ich zugeben das einige Passagen echt witzig geschrieben waren und mich hier und da zum Schmunzeln gebracht haben. Man sollte einfach langfristig seine Ernährung umstellen und so gut es geht auf Kohlenhydrate und Zucker verzichten dann hat man glaube ich mehr Erfolgchancen.

Produktbeschreibung  
Höchste Zeit, alte Dit-Vorstellungen abzulegen und einige Fakten anzuerkennen: - Frühstück weglassen kann gesund sein - Kalte Bäder helfen beim Abnehmen - Bestimmte Früchte blockieren die Fettverbrennung - Schwarzer Kaffee beschleunigt den Gewichtsverlust - Viele kleine Mahlzeiten sind kontraproduktiv beim Abnehmen - Säfte und Smoothies verleiten dazu, viel zu essen

Pressestimmen  
Witzig geschrieben aber auf wissenschaftlicher Basis. (Für Sie) Der Londoner Personal Trainer Venice A. Fulton hat mit der OMG-Dit ein revolutionäres Schlankkonzept vorgestellt. (Instyle) Die OMG-Dit sorgt in aller Welt für Furore. (Laura) Das Programm für alle, die normale Diäten langweilig finden. (Laviva) Kurzbeschreibung  
Frech, unkonventionell und wahnsinnig effektiv! Es ist höchste Zeit, alte Dit-Vorstellungen abzulegen und einige Fakten anzuerkennen: 1 Frühstück weglassen kann gesund sein. 2 Kalte Bäder machen schlank. 3 Bestimmte Früchte blockieren die Fettverbrennung. 4 Kleine häufige Mahlzeiten sind kontraproduktiv. 5 Säfte und Smoothies verleiten zum Beressen. 6 Die Kohlenhydrate in Brokkoli können gefährlicher sein als die in Cola. Das klingt schräg? Der Sportwissenschaftler und Personaltrainer Venice A. Fulton berzeugt vom Gegenteil. Er hat basierend auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen und zehnjähriger Berufserfahrung einen Sechswochenplan entwickelt, mit dem man bis zu neun Kilogramm Fett abnehmen kann. Denn so viel ist klar, sagt Venice A. Fulton: Niemand kommt bergewichtig zur Welt oder muss mit Zellulite herumlaufen, und jeder wirklich jeder kann schlank werden. über den Autor und weitere Mitwirkende  
Venice A. Fulton ist Sportwissenschaftler und schrieb für Men's Health und Celebrity Bodies. Seit zehn Jahren ist er als Personal Trainer tätig. Für prominente Klienten entwickelte er eine spezielle Dit, um sie für den roten Teppich in Topform zu bringen. Dieses Ernährungskonzept stellt er in seinem Buch Die OMG-Dit vor, das ursprünglich als E-Book im Eigenverlag erschien und in Kürze zum internationalen Bestseller wurde. Venice A. Fulton lebt in London.