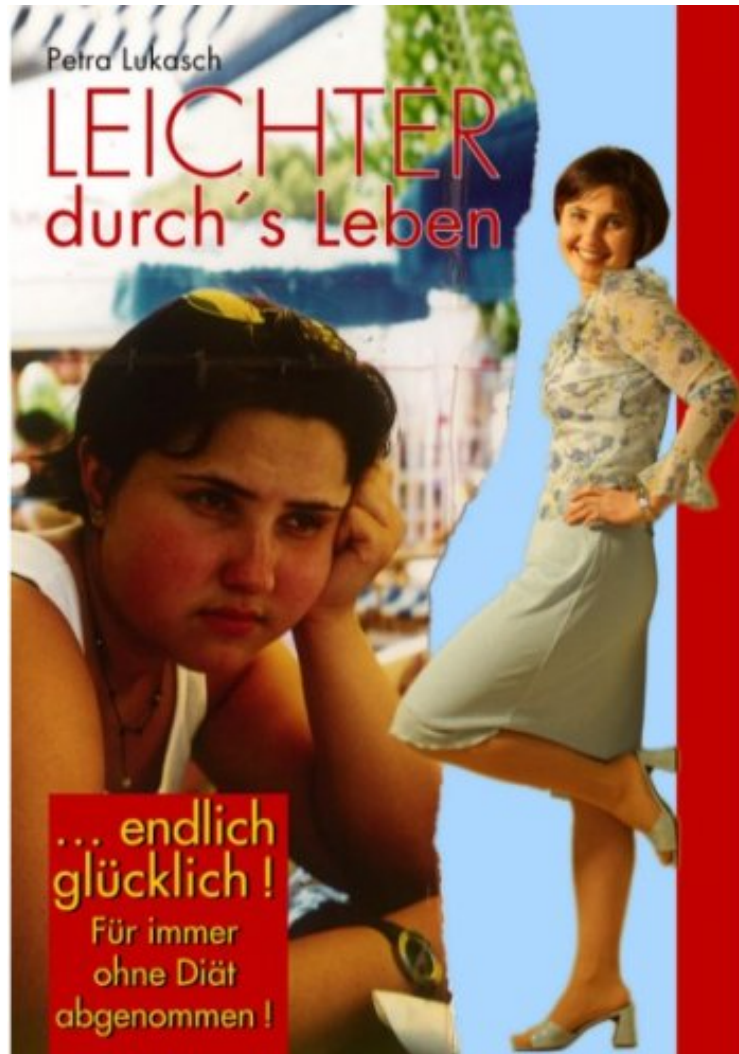


[Online library] Leichter durchs Leben: ... endlich glücklich! Fr immer ohne Dit abgenommen

Leichter durchs Leben: ... endlich glücklich! Fr immer ohne Dit abgenommen

Von Petra Lukasch

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #561882 in BcherVerffentlicht am: 2005-10Abmessungen: 8.46 x .59b x 6.06l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 34.Mb

Von Petra Lukasch : Leichter durchs Leben: ... endlich glücklich! Fr immer ohne Dit abgenommen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Leichter durchs Leben: ... endlich glücklich! Fr immer ohne Dit abgenommen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen95 von 101 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bist du doof?Von JaraliDie Bcher "Leichter durchs Leben" Teil 1 und 2 werben damit, ohne Dit abnehmen zu knnen. Was aber im Buch vorgeschlagen wird, ist ganz klar eine Dit: man soll Fettpunkte zhlen (1g Fett=1 Punkt) und die Zahl von 30 am Tag nicht berschreiten. Das ist nicht neu, die Brigitte-Dit z.B. hat schon vor Jahren Tagesplne fr 30g Fett am

Tag herausgebracht, aber die Brigitte war immerhin ehrlich genug, ihre DIT auch DIT zu nennen. Frau Lukasch verweist in ihrem Buch auch auf einen Internet-Link, wo man angeblich Vorher/Nachher Bilder ihrer Mitarbeiter und Bekannten sehen kann. Auf diesem Link habe ich nur Werbung für ihr Café und ihre Bücher gefunden. Mein Gedanke: will die uns verpeeln? Für wie doof hält sie die Leser? Oder ist sie selbst so doof? Das fragt man sich auch, wenn man die Fetttabelle von Frau Lukasch liest. Viele berflüssige Angaben, z.B. von Fertigpizza, bei der auf der Packung ja sowieso die Fettangabe steht. Was hat das in dem Buch zu suchen? Viele andere Lebensmittel, bei denen man die Fettangabe nicht einfach lesen kann, sind dagegen nicht erhalten. Richtig peinlich wird es auf Seite 200, unter "Obst" ist dort aufgeführt: Oliven, grün, mariniert (100g) 3g Fett, Oliven, schwarz, mariniert (100g) 7g Fett. Sind Oliven denn wirklich Obst? denke ich und lese weiter bei "Gemüse", auf der selben Seite (!!!!!): Grüne, marinierte Oliven (100g) 15g Fett, Schwarze, marinierte Oliven (100g) 40g Fett. Diese Angaben wohl gemerkt in einem Buch, in dem es ausschließlich ums Fett-Sparen bzw. Fett-Gramm zählen geht. Ist das wirklich noch keinem aufgefallen? Mein Fazit: ich bin anscheinend nicht doof genug für diese Art von Quatsch! Und meine Empfehlung: wenn Sie sich dieser Nicht-DIT unterziehen und sich verblenden lassen wollen, dann essen Sie Ihre Oliven lieber als Obst, da haben sie bei grünen marinierten Oliven nur 3 statt 15 Fettpunkte gegessen! 42 von 46 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leichte Lektüre, aber nichts wirklich Neues! Von Ein Kunde Das Grundkonzept des Buches basiert darauf, den täglichen Fettkonsum einzuschränken. Das Buch kommt in einer lockeren Aufmachung daher und liest sich insgesamt sehr leicht, es ist eher oberflächlich geschrieben und eignet sich meiner Meinung nach nicht für Menschen, die sich vorher schon in irgendeiner Form mit Ernährung beschäftigt haben. Ich bin etwas enttäuscht, denn dieses Konzept des Fetttages-/Fettpunktezählens ist mir bereits von anderen Ernährungskonzepten bekannt und es handelt sich also um nichts wirklich Neues! "Ohne DIT" ist meiner Meinung etwas irreführend, da bei dem Konzept durchaus sehr genau auf die täglich zu sich genommene Fettmenge geachtet werden muss. Dabei sind die Rezepte für 4 Personen angegeben, was ich zum Teil sehr unpraktisch finde, weil man für 1-2 Personen immer alles mühsam umrechnen muss. Im Anhang findet sich ebenso eine Fett-Punkte-Tabelle, auf der zahlreiche Fertiggerichte aufgelistet sind. Für Vegetarier und Vollwert-Anhänger daher wenig geeignet. Auch hätte ich mir einheitlichere Mengenangaben bei der Angabe der Fettpunkte gewünscht. Die persönlichen Erfahrungen sind sehr kurzgefasst auf wenige Seiten, deshalb nur 3 Punkte. 13 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts Neues Von Sabrina Lenhart Nachdem das Buch sehr gut bewertet wurde griff ich zu und bestellte es mir. Vor allem der Untertitel "Erfolgsrezepte einer Bäckersfrau" klang vielversprechend. Die Enttäuschung kam aber prompt. Auf nur 80 Seiten beschreibt die Autorin allgemein bekannte Fakten über Ernährung und Lebensmittel und stellt das Konzept "Fettpunkte (Low Fat 30)" einer "Abspeck-Klinik" vor. Die restlichen Seiten füllt Sie mit fettarmen Rezepten und einer Fetttabelle. Leider habe ich dem Buch keinerlei Neuigkeiten oder die erhofften Motivationsschritte entlocken können.

Kurzbeschreibung Abnehmen leicht gemacht! Dieses Buch hilft jedem einzelnen, mit seinem bergewicht fertig zu werden! Hier verrät die Bestsellerautorin Petra Lukasch Ihnen ihr Geheimnis, wie leicht es ist, abzunehmen und wie sie seit mehr als 6 Jahren ihr Wunschgewicht mühelos hält. Sie bringt es auf den Punkt: Fett macht fett! Sie deckt auf, wo die Fettfallen lauern und gibt wertvolle Insider-Informationen und Ernährungs-Tipps. Freuen Sie sich auf die schnellen, einfachen Rezepte. In den authentischen Geschichten aus dem Leben finden Sie sich garantiert wieder! Ein Buch nicht von oben herab vorgeschrieben und diktiert, sondern von einer erfolgreichen Betroffenen mit unschätzbarem Erfahrungswert gemacht für Betroffene, helfend und unterstützend. Jeder kann damit sein eigenes Leben gestalten. Herzlichen Glückwunsch zu diesem Buch! Zitat Dr. med. Hanspeter Goldschmidt, Facharzt für Kinderheilkunde, Kardiologie, Sozialmedizin, Physikalische und Rehabilitative Medizin über den Autor und weitere Mitwirkende Petra Lukasch betreibt gemeinsam mit ihrem Mann eine Bäckerei mit Café im mittelhessischen Grünberg. Durch konsequente Ernährungsumstellung nahm sie 20 Kilo ab. Auch ihrem Mann, ihrer Tochter und mehreren Mitarbeiterinnen gelang durch ihren Ansporn die ersehnte Gewichtsreduktion.