

(Free and download) Liebe deine Kilos und du wirst schlank: Der spirituelle Weg zum Wohlfühlgewicht

Liebe deine Kilos und du wirst schlank: Der spirituelle Weg zum Wohlfühlgewicht

Von Jessica Dr. Ltge

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #190820 in BcherVerffentlicht am: 2015-01-30Abmessungen: 8.31 x .59b x 5.39l, Einband: Taschenbuch208 Seiten | File size: 34.Mb

Von Jessica Dr. Ltge : Liebe deine Kilos und du wirst schlank: Der spirituelle Weg zum Wohlfühlgewicht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Liebe deine Kilos und du wirst schlank: Der spirituelle Weg zum Wohlfühlgewicht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Liebevoll und entspannt abnehmen Von Susanne Schober Mit 20 kg bergewicht gehre ich zu denjenigen, bei denen normale Diten überhaupt nicht funktionieren. Mir hat es sehr gut gefallen, dass die Autorin selbst sogar 30 Kilo ohne Dit abgenommen hat. Endlich spricht jemand aus Erfahrung! Das Buch nimmt einen an die Hand und zeigt anhand vieler Beispiele und praktischer Tipps auf, wie man ganzheitlich z.B. mit mehr Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und einem bewussteren Essverhalten abnehmen kann. Mir gefllt dabei die positive und liebevolle Art sehr. Es gibt keine Ess-Verbote. Das finde ich super. Und so nach und nach ndere ich meinen alten Trott und lasse mehr Leichtigkeit auf allen Ebenen zu. Und ich merke, dass ich mich besser fhle und bereits abnehme. Diesmal ganz entspannt und stressfrei. Ich wrde fast sagen, dass mir das Abnehmen sogar Spa macht. Und das heit schon etwas! 9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich ohne Dit abnehmen Von Steffi Ich habe bereits viele normale Diten ausprobiert und auch einige Kilos abgenommen, die aber schnell wieder drauf waren. Dieses Buch hat mir endlich die Augen geffnet, warum ich überhaupt so viel esse. Mit diesen neuen Erkenntnissen und den vielen anregenden Tipps brauche ich nun endlich keine Dit mehr und kann ganz sanft abnehmen. Ich fhle mich richtig wahrgenommen und muss auf nichts verzichten. Uns so schmelzen seit einiger Zeit die Kilos ganz natrlich und sanft und ich gewinne immer mehr Selbstvertrauen. Danke fr das liebevoll geschriebene Buch! 0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr Lebensanfnger geeignet Von Anke Aus Neugier lese ich vieles zum Thema Sport, Ernhrung und Psyche. Dieses Buch ist fr Menschen geeignet die sich noch nie mit einem der drei genannten Themen auseinandergesetzt haben. Fr alle anderen leider rausgeschmissenes Geld.

Kurzbeschreibung Abnehmen ohne Dit und ohne Fitnessstudio? Ja! Geht es Ihnen auch so? Die Kilos werden immer mehr und die zahlreichen Diten machen keinen Spa und funktionieren nicht. Ohne Dit, aber mit viel Freude hat Jessica Ltge eine eigene, ganzheitliche, entspannte und liebevolle Methode zum Schlankwerden entwickelt. Und dass diese Methode wirkt, beweist sie selbst: 30 Kilo weniger in 8 Monaten! In diesem Buch finden Sie keine Rezepte und auch keine anstrengenden Sportbungen. Trotzdem knnen Sie leicht, spielerisch und mit Spa abnehmen. Sie erkennen die versteckten Ursachen Ihres bergewichts und erfahren, wie Sie mit den vier Sulen Ihres knftigen Wohlfhlgewichts die berflssigen Kilos loslassen knnen. Jessica Ltges Motivationsplan hilft Ihnen dabei, die schwierigen ersten Tage ganz ohne Stress und Heihunger zu berstehen und anschlieend wird Abnehmen immer leichter! Erleben Sie Ihr Traumgewicht! ber den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Jessica Ltge ist psychologische Beraterin, Grundschullehrerin und Buchautorin. Neben dem Beruf und der Familie ging es ihr wie vielen anderen: Die Kilos wurden einfach immer mehr und die zahlreichen Diten machten keinen Spa und funktionierten nicht. Ohne Dit, aber mit viel Freude, hat Jessica Ltge eine eigene ganzheitliche, entspannte und liebevolle Methode zum Schlankwerden entwickelt: Liebe deine Kilos und du wirst schlank. Ohne Stress und Hektik, dafr mit freier Zeiteinteilung und Genuss. Und dass diese Methode wirkt, beweist Jessica Ltge selbst: 30 Kilos weniger in 8 Monaten!