

(Free read ebook) Besser Essen, Leben leicht gemacht Band 2 - Motivation Bewegung

Besser Essen, Leben leicht gemacht Band 2 - Motivation Bewegung

Von Nicola Sautter, Silke Kayadelen

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #333995 in BcherVerffentlicht am: 2008-03-07Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 10.39 x .79b x 8.03l, Einband: Gebundene Ausgabe180 Seiten | File size: 48.Mb

Von Nicola Sautter, Silke Kayadelen : Besser Essen, Leben leicht gemacht Band 2 - Motivation Bewegung

before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Besser Essen, Leben leicht gemacht Band 2 - Motivation Bewegung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen10 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hilft Familien Pfunde los zu werdenVon Media-ManiaEbenso wie im ersten Band, befinden sich auch hier einige Rezepte, die nach den einzelnen Tagesmahlzeiten sortiert sind und Ideen fr eine gesunde Ernhrung liefern sollen. Die Rezeptkategorien sind Frhstck, Mittagessen, Snacks, Abendessen und Ses. Am Ende des Buches befindet sich noch ein Register.Als allererstes fllt dem Leser bei diesem Buch auf, wenn er den ersten Band kennt, dass die angewandte Schocktheraphie nicht so knpnelhart ist wie im ersten Band. Es wird auf die verschiedenen Einflsse verstdnisvoll eingegangen und man wird darin unterstzt, mit sich selbst in Einklang zu kommen. Dabei wird auch auf die Pflicht der Eltern hingewiesen, seine Kinder zu leiten und zu untersttzen. Besonders nahe gehen dem Leser die Beispiele, die

die Autorinnen anbringen. So berichten sie von Familien und Menschen, die bereits den Weg in ein gesnderes Leben bestritten haben, aber auch von solchen, die den alten Gewohnheiten nachhngen. Auerdem berichten sie, wie sie selbst Probleme mit dem Essen hatten. Das Abnehmprinzip des Buches ist auf Kinder und Jugendliche ausgelegt. Dabei mssen viele Familien ihre Essgewohnheiten stark hinterfragen und oftmals umstellen. Diten sind tabu und auch den Rezepten merkt man an, dass man im Endeffekt alles essen darf - aber in Maen anstatt in Massen! Dazu ein bisschen Bewegung und mit dem nchsten Wachstumsschub verteilen sich die berschssigen Kilogramm besser. Bereits zu Beginn des Buches wird gesagt, dass es ohne selbst kochen nicht geht. Die Rezepte sind allerdings so gemacht, dass man sie einfach zubereiten kann, und spezielle Rezepte mit wenigen frischen Zutaten sind gesondert gekennzeichnet, so dass man diese zubereiten kann, wenn es schnell gehen soll. Fazit: Das Buch hilft bergewichtigen Familien, ihre Pfunde los zu werden und gleichzeitig den psychischen Druck in den Griff zu bekommen. Dabei bietet es einige Gymnastikbungen und Rezepte an, die man jeden Tag machen kann. An Rezepten wre es wnschenswert gewesen, ein bisschen mehr zur Hand zu haben, doch wenn man einmal begriffen hat, auf was man achten muss, so findet man auch anderswo Rezepte, die sich fr die ganze Familie eignen. 21 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach TOLL Von Sandra Renn-Maier Ich bin alleinerziehende Mutti von zwei Kindern. Ich selbst habe ein paar Kilos zuviel und mein Groer auch. Aufgrund der Sendung bin ich auf das Buch aufmerksam geworden und hab es mir zugelegt. Ich war ziehmlich skeptisch, denn mein Sohn isst nicht alles. Und wenn er hrt, dass jetzt gesund gekocht wird, wird schon mal die Nase gerpft. Und jetzt: Meine Kids nehmen selbst das Buch in die Hand, und suchen sich aus was sie am nchsten Tag essen wollen. Wir sind total begeistert. Bis jetzt hat uns alles super toll geschmeckt. Mein Sohn wrtlich: htt ich doch schon frher gewusst, dass gesundes essen so toll schmeckt. Er ist also super toll motiviert und somit glaub ich, dass er in naher Zunkunft seine paar Kilos zuviel auch verliert bzw. auswchst. Ich kann Euch also nur zu dieser Lektre raten, es ist alles total leicht nachzukochen und wenn da eine Zutat ist, die einem nicht schmeckt (ich denke das kommt immer mal vor), dann einfach weglassen oder austauschen. 6 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praktisch und Gut! Von Frank Kremer War ein Geschenk fr meine Frau, die die TV-Serie verfolgt hat. Tolles Kochbuch, Ratgeber und Ernhrungsberater in einem! Sehr zu empfehlen!

Kurzbeschreibung bergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist trotz zahlreicher Kampagnen ein Problem in Deutschland. Die Ursachen liegen nicht allein in falscher Ernhrung und mangelnder Bewegung. Oft wird bergewicht durch Stress, Langeweile, Kummer oder Frust ausgelst, zudem fehlt vielen Kindern der Halt in der Familie. Doch der ist gerade jetzt gefragt, denn die wenigsten finden allein aus der Fettfalle heraus. Dieses "Besser Essen"-Buch bietet jetzt Motivationsprogramme fr die ganze Familie, damit Eltern und Kinder von ihren dick machenden Gewohnheiten loskommen knnen: Tages- und Wochenplne sollen dabei helfen, sich auf die wichtigsten persnlichen Ziele zu konzentrieren, Bewegungsspiele fr Klein und Gro sorgen fr mehr Fitness, und viele Tipps zeigen, wie richtige Ernhrung auch im Alltag ohne groen Aufwand gelingt. Ein Muss fr jede Familie hin zu einem gesnderen, aktiven Leben! ber den Autor und weitere Mitwirkende Nicola Sautter ist Physiotherapeutin, Ernhrungsberaterin und Buchautorin. Trotz vermeintlich gesunder Diten und jahrelangen Trainings als Leistungssportlerin litt sie unter chronischen Schmerzen, Gewichtsproblemen und Essstrungen. Erst mit einem optimalen Ernhrungskonzept, das sie selbst entwickelte, wurde sie schmerzfrei und schlank.