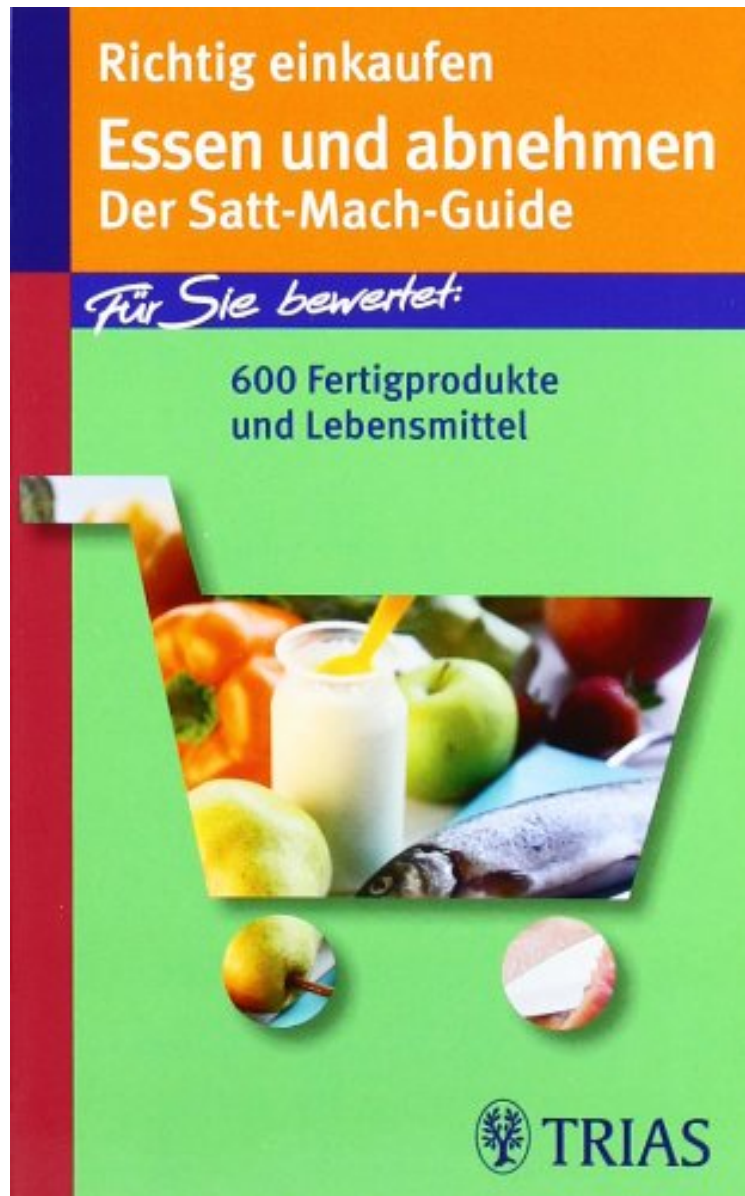


(Online library) Richtig einkaufen Essen und abnehmen: Der Satt-Mach-Guide

## Richtig einkaufen Essen und abnehmen: Der Satt-Mach-Guide

Von Franca Mangiameli

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #853675 in BcherVerffentlicht am: 2010-02-24Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 6.26 x .91b x 3.98l, Einband: Broschiert112 Seiten | File size: 17.Mb

**Von Franca Mangiameli : Richtig einkaufen Essen und abnehmen: Der Satt-Mach-Guide** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Richtig einkaufen Essen und abnehmen: Der Satt-Mach-Guide:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen40 von 43 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Abnehmen ohne Hungern!! Von Sarah S. Endlich mal ein tolles Buch zum Abnehmen ohne Hungern und ohne Diät. Der Satt-Mach-Guide von Franca Mangiameli hat mir aus dem Herzen gesprochen. Wir haben doch alle das Hungern satt! In dem Buch gibt es nützliche Ideen, wie man richtig satt werden und trotzdem abnehmen kann. Besonders interessant ist die Einteilung der Lebensmittel nach ihrem Sättigungsfaktor. Es macht richtig Spaß, danach zu essen und vor allen Dingen auch richtig einzukaufen. Und das Schönste ist: Ich hab schon abgenommen, ohne Frust und ohne Heißhunger und ohne dass ich mich kasteien muss. Klasse! 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Überblick! Von hagekosuper Überblick über sättmachenden Effekt von Lebensmitteln mit einleitender Beschreibung welche Nährstoffe und andere Stoffe gut und lange satt machen. Für die alle die, die keine Kalorien zählen wollen sondern sich vernünftig satt essen wollen. Guter kleiner Ratgeber! 12 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hatte mir mehr erhofft Von Chantalwer sich bis jetzt überhaupt nicht mit dem Thema Ernährung beschäftigt hat, für den ist diese Buch es ein guter Einstieg. Andernfalls jedoch eine große Enttäuschung da man nicht wirklich was hinzulernt. Wie gesagt hängt davon ab.....wie immer und überall Obst und Gemüse sind das Beste :-)

Kurzbeschreibung Essen statt hungern und trotzdem abnehmen? Mit dem Satt-Mach-Guide klappt das wirklich! Dies ist keine umständliche Methode, sondern basiert einzig und allein darauf, die richtigen Lebensmittel zu essen. Die Neuauflage dieses Einkaufsführers stellt die Lebensmittel vor, die den Stoffwechsel ankurbeln und den Magen beruhen. Das Prinzip der TRIAS-Ratgeber hat sich bewährt: über 600 Lebensmittel werden übersichtlich in Tabellen dargestellt und bewertet. Wichtig dabei: Es gibt keine starren Diätvorgaben, sondern einfache Tipps und Tricks, wie sich jede(r) mit ausgewählten, leckeren Lebensmitteln schlank essen kann. Klappentext Lebensmittel gezielt auswählen Keine umständliche Diät mehr - essen Sie einfach viele Lebensmittel mit einem hohen Satt-Mach-Faktor. Und schon schwinden die Pfunde. Im Supermarkt, Restaurant und unterwegs über 600 Nahrungsmittel, Fertiggerichte, Süßigkeiten, Restaurant-Speisen, Fast-Food in übersichtlichen Tabellen für Sie auf dem Prüfstand. Auf einen Blick für Sie bewertet Schnell und sicher: Mit praktischem Ampel-System: So erkennen Sie sofort, welche Nahrungsmittel für Ihre schlanke Linie bestens und welche weniger geeignet sind. über den Autor und weitere Mitwirkende Franca Mangiameli ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet für das bundesweite Ernährungsberatungs-Netzwerk Dr. Ambrosius. Bekannt wurde die Ernährungsexpertin durch ihre vielen Fernsehauftritte und durch ihr Erfolgsbuch LOGI-Guide. Für Ihre Diplom-Arbeit wurde sie mit dem renommierten Oecotrophica-Preis ausgezeichnet.