

[Online library] Schlank aus eigener Kraft: Der effektive Weg zum Wohlbefinden

Schlank aus eigener Kraft: Der effektive Weg zum Wohlbefinden

Von Hans-Peter Hepe

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #196174 in BcherVerffentlicht am: 2015-12-18Abmessungen: 7.44 x .56b x 4.88l, Einband: Taschenbuch224 Seiten | File size: 25.Mb

Von Hans-Peter Hepe : Schlank aus eigener Kraft: Der effektive Weg zum Wohlbefinden before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schlank aus eigener Kraft: Der effektive Weg zum Wohlbefinden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles BuchVon Katharina v. HalleFr alle die nicht wissen - warum sie abnehmen wollen und doch an den "Schlapperschrank" gehen und Toffifee usw. verschlingen. Es blickt hinter die Kulissen - gar nicht einfach ... habe Wochen

gebraucht ... da viel zu fühlen ist ... auch für Menschen die nicht zu dick sind, aber andere Laster haben und nicht wissen wie sie es anstellen sollen diese los zu werden (wie z.B. zu viel kaufen, zu viel rauchen zu viel zu viel zu viel von allem was nicht gut tut). 5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Low Carb Von Klara Hofinger Der Autor empfiehlt eine Ernährungsweise, die Gemüse, Salat und Obst in den Vordergrund rückt und auf Eiweiß und Fett als weitere Nährstoffquellen setzt. Er sagt, "wer dauerhaft abnehmen will, muss essen". Fett sollte in Form von Ölen und Nüssen zu sich genommen werden, Eiweiß in Form von Eiern, Fisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchten. Von Kohlenhydraten rät der Autor ab, da diese zu Übergewicht führen können. Von Zwischenmahlzeiten rät Hepe ebenfalls ab. Die Hälfte jeder Mahlzeit sollte aus Gemüse bestehen. Zu jedem Essen sollten Eiweißquellen gehören. An Fett empfiehlt er die blauen gesunden Fette aus Nüssen, Fisch (Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele) und Avocado. Getrunken werden sollten bis zu 3 Liter kalorienfreie Getränke. Bei den Mahlzeiten sollte man sich keinen Nachschlag holen, sondern auf eine Portion bauen. Generell ist es empfehlenswert, Mahlzeiten selbst zuzubereiten anstatt industriell verarbeitete Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Kohlenhydrate sind jedenfalls, folgt man dem Autor, einzuschränken bzw. ganz wegzulassen, wenn man sein Gewicht reduzieren möchte. Die Nährstoffe stammen bei der Reduktionsdiät la Hepe aus magerem Fleisch, Geflügel, Thunfisch, Scampi, Gemüse, Pilzen, suerliche Sorten von Äpfeln, Beeren, Grapefruit, Zitrone, Eiern, Milch, Milchprodukte und unbehandelten Nüssen außer Erdnüssen und Cashewkernen. 4 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Meine Frau ist begeistert von diesem Buch Von A. Doblinger Da meine Frau schon etliche Bücher von Hans - Peter Hepe besitzt, wollte sie auch sein neues unbedingt haben. Sie ist begeistert davon und wir haben in den 3 Wochen schon abgenommen! Ich über 10 kg!

Kurzbeschreibung Die Seele aufräumen - sich im eigenen Körper wohl fühlen. Abzunehmen ist eine echte Herausforderung. Ebenso wie das Gewicht danach erfolgreich zu halten, ohne dass der bekannte Jojo-Effekt eintritt. Gesundheitsberater Hans-Peter Hepe hat nach den Ursachen für Übergewicht geforscht und herausgefunden, dass eine Ernährungsumstellung allein nicht hilft. Denn Schuld sind vor allem belastende Emotionen und Stress. Wer abnehmen möchte, muss sich daher zuerst mit seinem seelischen Ballast beschäftigen, ein positives Selbstbild entwickeln und Frieden mit sich finden. In seinem Buch führt Hepe Schritt für Schritt zu einem gelasseneren Dasein. Der gewünschte Gewichtsverlust stellt sich dann fast von selbst ein. über den Autor und weitere Mitwirkende Hans-Peter Hepe, Jahrgang 1958, verheiratet und zwei Söhne, ist Heilpraktiker der Psychotherapie sowie Präventologe und betreibt seit mehr als 15 Jahren systemische Gesundheits-, Persönlichkeits- und Organisationsberatung. Weitere Informationen zu seinen Vorträgen, Lesungen, Workshops und Seminaren finden Sie unter simplepower.de.