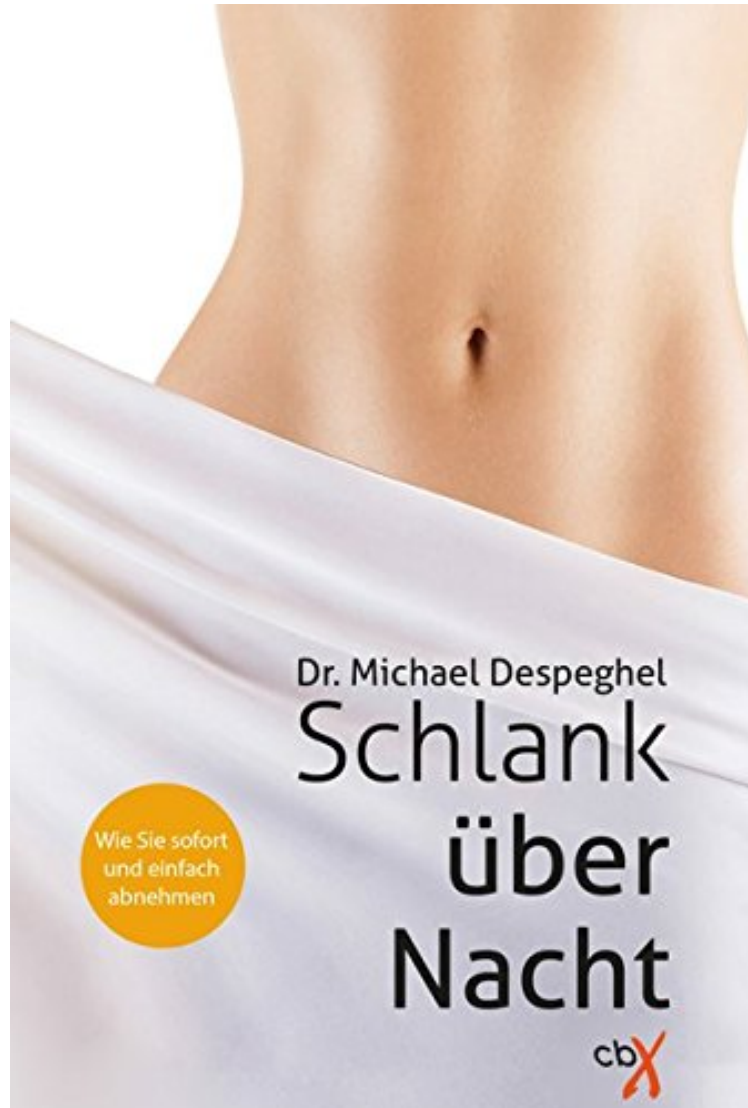


(Mobile pdf) Schlank ber Nacht: Wie sie sofort und einfach abnehmen

Schlank ber Nacht: Wie sie sofort und einfach abnehmen

Von Dr. Dr. Michael Despeghel

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #334519 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-19Abmessungen: 8.58 x .67b x 6.26l, Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 30.Mb

Von Dr. Dr. Michael Despeghel : Schlank ber Nacht: Wie sie sofort und einfach abnehmen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schlank ber Nacht: Wie sie sofort und einfach abnehmen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen24 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sportmuffeltaugliche EmpfehlungenVon VielleserinDer Schlssel zum Wunschgewicht ist fr Despeghel die Kombination der Faktoren: erholsamer Schlaf, optimale Ernhrung und ausreichende Bewegung. Man kann mit der vorgestellten Anleitung abnehmen, ohne das eigene Leben grundlegend umkrepeln zu mssen. Nach nur sechs

Wochen hatte ich so ein deutliches Weniger an Kilos und ein deutliches Mehr an Lebensqualitt. Deutlich wird, wie Schlafen beim Abnehmen hilft. Ein Test zeigt, welcher Vital- und Schlaftyp man ist und was das bedeutet, um den Abnehmprozess zu beschleunigen. Bei der Bewegung lautet die Devise des Autors wie beim Essen: Weniger ist mehr. Der Autor pldiert fr kurze, aber intensive Trainingseinheiten. Selbst Couch Potatoes wie ich sind in der Lage, die bungen durchzufhren. Gut gefllt mir, dass der Autor Tipps gibt, wie sich Durchhnger berwinden lassen und wie jeder sich schlank essen kann, damit das gefhrliche Bauchfett verschwindet. Anleitungen fr Ungebte wie auch Gebte sowie Kontrolltabellen fr besseren Schlaf und bungsplne fr mehr Fitness runden das Buch ab. 18 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreich und informativ. Von Petra In diesem Buch habe ich einen solch guten Satz gefunden, der fr alle Vernderungen im Leben zutrifft. Denn auch eine Dit ist eine Vernderung. Ihre jetzige Sizuation mit dem jetzigen Zustand, ist fr ihren Krper der Zustand der Ausgeglichenheit. Und dabei ist es ihm egal, ob dieser Zustand gut oder schlecht fr ihn ist. Deshalb mssen Raucher rauchen, Alkoholiker Alkohol trinken und bergewichtige Essen. Jede noch so kleine Vernderungen, weniger Zigaretten, Essen, Alkohol, was auch immer bringt dieses Gleichgewicht aus dem Lot und der Krper versucht sich dagegen zu wehren in dem er von ihnen das fordert, was sie die ganze Zeit auch getan haben. Und diesen Punkt gilt es zu berwinden, und zwar solange bis sich neue Synapsen gebildet haben und eben dass dann zur Gewohnheit wird und der Krper weiss, dass Sie das was Sie tun nur zu seinem besten ist und ihnen selbst mehr Lebensqualitt dadurch verschafft. 18 von 25 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. nur fr Personen, die noch nie mit dem Thema zu tun hatten.... Von Birgit Erstens: der Titel ist reisserisch, um nicht zu sagen "in die Irre fhrend", da er suggeriert, dass, ja, dass alles quasi von selbst geht. Tut es nicht, aber das versteht sich eigentlich von selbst. Der Inhalt ist derart gewhnlich, dass es mich wundert, dass irgendwer noch nie davon gehrt hat: Fettreduktion (ohhhhh), nicht zu viele Kalorien (uhhhh), Bewegung (ahhhhhh), naja und Schlaf.... kein neues Konzept, kein neuer Ansatz. Die zwei Sterne gibt es, weil es fr Leute, die noch nie etwas von der Thematik gehrt/gelesen haben, hilfreich sein knnte und das Konzept den modernen allgemein anerkannten wissenschaftlichen Erkenntnissen entspricht.

Kurzbeschreibung Das Grundproblem der meisten Diten liegt darin, dass sie nicht dauerhaft wirken. Anstatt auf eine Umstellung der Ernhrung setzen sie auf kurzfristige Effekte. So schrumpfen zwar zunchst die Fettpolster, auf dass sie dann aber nach Abschluss der Kur erst richtig anschwellen. Der berhmte Jojo-Effekt lsst sich allerdings nur ausbremsen, wenn es gelingt, falsche Essgewohnheiten auch langfristig zu ndern. Das Bauchfett spielt dabei eine Schlsselrolle. Hier werden Boten- und Entzndungsstoffe produziert, die Gefe und Gelenke schdigen und den Stoffwechsel entgleisen lassen. An diesem Punkt setzt das neue Ernhrungstraining von Schlank ber Nacht an. Entscheidend dabei ist, dass jedes Ziel ohne Anstrengung erreichbar ist und man so die ungeliebten und gefhrlichen Fettpolster langsam, aber sicher zum Schwinden bringt. Mit Hilfe der beigelegten Kontrolltabelle gelingt es, auch unter Alltagsbedingungen am Ball zu bleiben. Innerhalb von nur fnf Wochen wird ein Mehr an Lebensqualitt erreicht, und der Leser erfhrt, was wirklich ntig ist, um dauerhaft schlank und gesund zu bleiben.