

[Online library] Schlankheitsfrust: Warum wir immer dicker werden und die Ernährungsberatung versagt

Schlankheitsfrust: Warum wir immer dicker werden und die Ernährungsberatung versagt

Von Vivien Bronner

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #950088 in BcherVerffentlicht am: 2010-02-17Abmessungen: 8.50 x .91b x 5.47l, Einband: Broschiert192 Seiten | File size: 36.Mb

Von Vivien Bronner : Schlankheitsfrust: Warum wir immer dicker werden und die Ernährungsberatung versagt before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Schlankheitsfrust: Warum wir immer dicker werden und die Ernährungsberatung versagt:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein leichtes Buch
Von Abnehmer
Fr mich definitiv das einzige Buch mit dem ich einen Weg gefunden habe dauerhaft, gesund und vor allen Dingen leicht abzunehmen Die Autorin stellt unmissverständlich klar was ihrer Meinung nach zu einer gesunden Ernährung zahlt und was einem durch die Werbung als 'gesund' suggeriert wird, dies aber lange noch nicht sein muss. Sie rumt gnadenlos mit Ernährungsmythen und Werbeversprechen auf und gibt einem sehr leicht umsetzbare und wirklich wertvolle Ernährungstipps. Ein Buch das einem eine wertvolle Hilfestellung zum Abnehmen gibt ohne zwanghaft auferlegte Verbote aufzustellen. Als bekennenden Sportmuffel war es fr mich immer schrecklich mangelhafte Ernährung auch noch mit schweisstreibenden bungen zu kombinieren. Ich habe meine Ernährung mit Hilfe dieses Buches ein wenig umgestellt und in 3 Monaten 5 Kilo abgenommen und das ohne zu hungern oder mich zu kasteien, ich gnne mir alles aber nun einfach mit Ma und Ziel. Dieses Buch ist fr mich kein echtes Ditbuch sondern ein Buch das einem dabei hilft seine Ernährung zu berprfen und die eine oder andere Ernährungsfalle zu entlarven. Es hat mir das abnehmen sehr leicht gemacht und ich kann dieses Buch jedem Abnehmwilligen nur wrmstens ans Herz legen.
4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Herrlich unromantisch und entschlackt
Von D. H. Seit Jahren strt mich das, dass es im Bereich Ernährung zu jeder These Dutzende Studien und Gegenstudien gibt. Alles kann wissenschaftlich belegt und genau so gut widerlegt werden. Vivien Bronner rumt in ihrem Buch gleich damit auf, dass man irgend etwas mit simplen Studien klren kann und verweist zurck auf den gesunden Menschenverstand, auf ein "Was tut mir persnlich gut?" - und vor allem auf die Lupe im Einkaufswagen, mit der man die Zutatenlisten studieren sollte. Dann flt es leicht, gesunde von ungesunder Nahrung zu unterscheiden. Die Autorin ist mir bereits aus ihrem Hauptberuf als Dramaturgin bekannt - ich habe Ihr Buch "Schreiben fr's Fernsehen" gelesen. Schon da hat mich die offene und direkte Schreibe begeistert - und beim zweiten fand ich sie dann noch viel passender, denn beim Thema "Ernhrung" reden ja viel mehr Leute um den heien Brei herum. (sic!) Auerdem finde ich es schon lange komisch, dass man in Deutschland immer nur ein thematisches Steckenpferd haben soll, in dem man sich auskennt. Gerade weil sie nicht hauptberufliche Expertin fr Ernhrungsberatung ist, hat sie die Mglichkeit, diese Industrie mal mit gebhrendem Abstand zu betrachten. Ihr Einkommen hngt eben nicht davon ab, dass die Leute ach so schicke Nahrungserganzungsmittel oder Shakes oder was auch immer man mit dem Namen eines modernen Gurus an den Mann bringen kann, kaufen. Allerdings fehlt mir beim zweiten Buch ab und an ein Glossar. sterreicher essen merkwrdige Dinge - die vermutlich gar nicht so merkwrdig wren wenn man nur wsste, wie sie auf Deutsch heien. Vieles, was in dem Ernährungsbuch steht, ist fr mich nicht praktikabel. Ich liebe meine Milchprodukte und ich gehe ein wenn ich fnf Stunden lang nichts essen soll. Aber anders als bei anderen Bchern macht mir das hier kein schlechtes Gewissen - jedem das Seine, das hat selten jemand so glaubwrdig rbergebracht. Ich komme selbst aus der Werbung, aber auch mir unterluft immer wieder der Fehler, dass ich darauf hereinfalle. Es gibt kein industriell hergestelltes Lebensmittel, das gesnder sein kann als alles, was wir schon vor hundert Jahren gegessen haben. Dabei geht es immer nur darum, neue Produkte zu verkaufen, Margen zu erhhen und Marktanteile zu sichern. Punkt. Essen geht gekaut und nicht getrunken, Fett und Zucker darf man getrost Essen - aber bitte so, dass man sich darber im Klaren ist und nicht in versteckter Form. Obst ist kein Freifahrtschein fr Malosigkiet. Und wer mehr isst als er braucht, der muss sich fragen, was er da gerade zu kompensieren sucht. Ich ertappe mich immer wieder selbst dabei, aber es ist gut, es noch einmal von Auen vorgehalten zu bekommen. Ein enorm gelungenes Buch, nur dass es leider nicht so gro und bekannt werden wird wie andere, deren Marketingkonzept darauf aufbaut, einem Diten und andere Industrieprodukte zu verkaufen, die man nicht braucht. Sicher das ehrlichste und potenziell lehrreichste Ernährungsbuch unserer Tage.
6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wirkt auch in schwierigen Fllen
Von Stephan Berger
Was denkt man sich eigentlich als Mann, wenn man ein Schlankeitsbuch einer renommierten Fernsehproduzentin und -autorin in die Hnde bekommt, die noch dazu - glaubt man dem Klappenfoto - eine fantastische Figur besitzt und behauptet, sie tte eigentlich nichts dafr, auer vernnftig zu essen? Man ist geneigt, es zu glauben. Denn generell haben wir Mnner es leichter, schlank zu bleiben - daher muss die Autorin wirklich was davon verstehen, wenn sie diesen persnlichen Erfolg als ehemals "dickes Kind" in Langzeitwirkung ummzen konnte. Was ist das Buch nun? Es ist als erstes einmal hchst unterhaltsam und damit frei von Sascha-Wallecek'schen Heilsansprchen. Zweitens ist es logisch aufgebaut und verstndlich, und drittens fhrt es absurde Ernährungstheorien quasi am Nasenring vor - mit der einfachsten Ernährungshilfe, die man sich vorstellen kann: Der Wurstsemmel-Einteilung. Aber das muss man schon selber lesen, um es zu verstehen und erfolgreich umzusetzen. Der wesentliche Unterschied zu anderen Ratgebern: Man wird daran erinnert, was wirklich satt macht und wie man es essen sollte. Man lernt nichts neues, sondern man lernt eine simple Rckbesinnung auf die Art zu essen, die Generationen vor uns nicht fett werden lie, aber satt gemacht hat. Ohne komplizierte Rezepte, mit nur dem, was man immer noch rasch selbst herstellen oder um die Ecke kaufen kann. Probiotische Frhstckseier? Lactobacillus Dingsbums? Donuts, Fruchtzwerge und Caffe Latte? Vergessen Sie es, wenn Sie schlank werden oder bleiben wollen, denn unsere moderne Ernährung kriegt irgendwann jeden von uns fett. Mein Urteil: Kaufen, Lesen, Schlanksein.

Kurzbeschreibung Für alle, die sich nicht vorschreiben lassen wollen, was sie essen sollen. Ein provokanter Ratgeber und ein Loblied auf lustvolles Essen. Vivien Bronner räumt mit Dogmen auf. Spitzzünftig und pointiert nimmt sie die Standard-Aussagen der Abnehm- und Ernährungsberater unter die Lupe, zeigt Widersprüche auf und stellt die gängigen Behauptungen ihren eigenen Erfahrungen gegenüber. Etwa: Um schlank zu bleiben, soll man unbedingt frühstücken. Unsinn, sagt Vivien Bronner. Frühstücken soll man nur, wenn man das mag. Mühselig macht schlank. Nicht sonderlich, meint Vivien Bronner. Dann müssten die Schweizer alle schlank sein und die Japaner dick. Um schlank zu werden, muss man Sport betreiben. Sie sagt: Kann man. Muss man aber nicht. Natürliche Bewegung im Alltag tut auch. Obst ist gesund: Ja, aber es macht wegen des Zuckergehalts auch dick. Und das wird gerne verschwiegen. Ein Spaziergang durch einen durchschnittlichen Supermarkt zeigt: Wer unverfälschte, natürliche Lebensmittel will, ist arm dran: Halbfertigware und Fertigprodukte dominieren und die enthalten mehr Zusatzstoffe und schlechte Fette, als man zugibt, und deren fatale Auswirkungen komplett unterschätzt werden. Vivien Bronners Buch ist eine höchst vergnügliche Lektüre. Und ein hilfreicher Wegweiser durch das Labyrinth der Ernährungsempfehlungen. über den Autor und weitere Mitwirkende Vivien Bronner ist freie Dramaturgin und TV-Produzentin. 2003 erschien ihr Buch Schreiben fürs Fernsehen. Mit ihrem Vater Gerhard Bronner und ihrem Bruder Oscar Bronner teilt sie die Eigenschaft, keinerlei abgeschlossene Berufsausbildung vorweisen zu können. Sie ist auch nicht gelernte Ernährungsberaterin. Trotzdem mutierte sie erfolgreich vom Klassenpummelchen zur schlanken Frau.