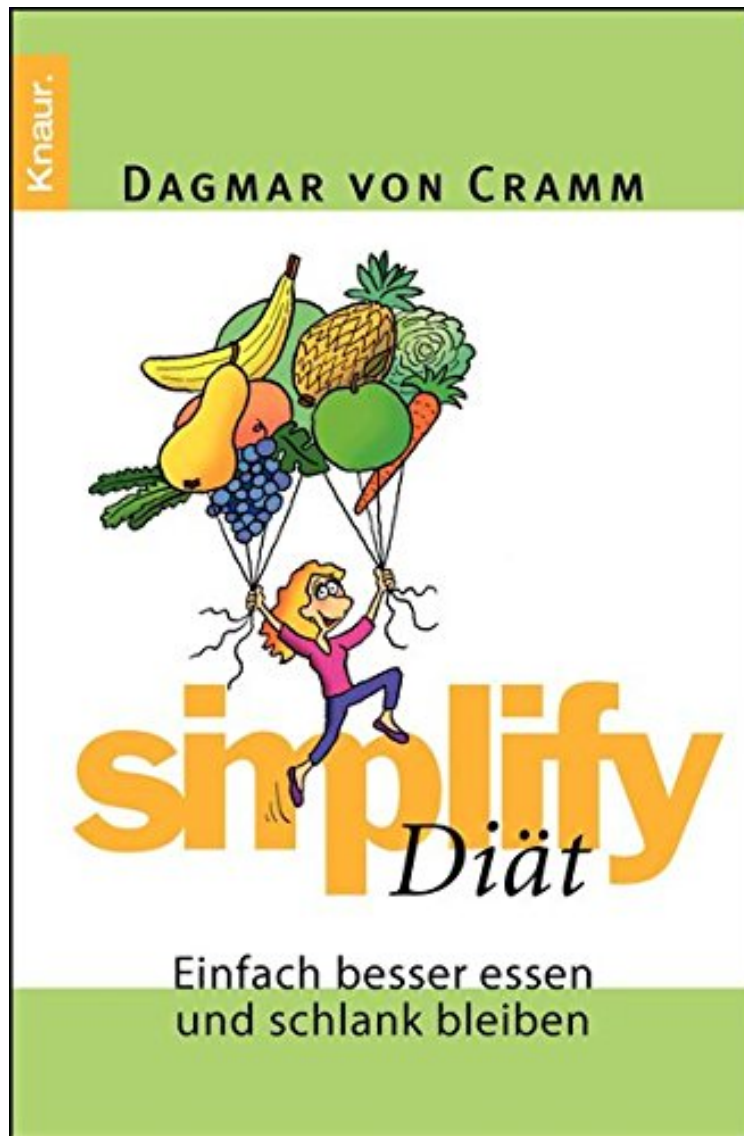


[Download free ebook] Simplify Dit: Einfach besser essen und schlank bleiben

Simplify Dit: Einfach besser essen und schlank bleiben

Von Dagmar von Cramm
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #233238 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-03Abmessungen: 7.68 x .87b x 4.96l, Einband: Taschenbuch256 Seiten | File size: 62.Mb

Von Dagmar von Cramm : Simplify Dit: Einfach besser essen und schlank bleiben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Simplify Dit: Einfach besser essen und schlank bleiben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen107 von 111 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. einfach klasse!Von Kindle-Kundemein erster gedanke war - noch ein ditbuch, brauch ich das wirklich? aber als begeisterte "simplifyerin" und nachdem mich im vergangenen herbst das kochbuch der autorin das sie zusammen mit

stiftung waretest verffentlicht hat wirklich sehr begeistert hat, war ich doch neugierig. und wurde nicht enttuscht. frau von cramm vermittelt auf hohstem niveau und sehr kompakt unglaublich viel wissen, und zwar ohne den berhmten erhobenen zeigefinger den man von anderen bchern dieser art kennt. man erhalt die neuesten wissenschaftlichen ergebnisse was ernhrung betrifft auf verstndliche weise erklrt, ohne dass es jemals langweilig wird. klare sprache, kurze und bersichtliche kapitel/zwischenkapitel. auch wenn ich mich fr ernhrung und/oder gesundes essen interessiere, so habe ich trotzdem noch sehr viel neues erfahren darber wie unser krper oder unser gehirn berhaupt funktionieren und warum. wie sich unser essverhalten in der evolution verndert hat (oder eben auch nicht). auch musste ich mich von einigen (ess-)vorurteilen trennen, die sich so ber die jahre bei mir eingeschlichen haben. fast alle ernhrungsarten (eiwei, atkins, trennkost, low carb, fettarm und was es sonst noch so alles gibt werden genau betrachtet und endlich gibt es eine erklrung warum es funktioniert oder eben nicht. und viele gute tips wie man sein essverhalten ndern kann, in kleinen schritten, wie man so nach und nach gesundes einbaut. dabei gefllt mir auch, dass sich alles mit dem alltag von berufsttigen vereinbaren lsst. unter fachkundiger anleitung werden alle (!!!) vorratsschrnke und der khlschrank ausgerumt und ziemlich dezimiert und nicht alles darf wieder in den schrank. und sogar an frauen whrend der stillzeit ist gedacht. strikte vorschriften gibt es nicht. auch ist dies kein rezeptbuch im herkommlichen sinn. es gibt nmlich keine rezepte. also nicht wie man das sonst aus ditbchern kennt: ein bestimmtes frhstck eventuell noch eines zur auswahl, und dann jeweils verschiedene rezepte fr mittag und abendessen und die snacks zwischendurch. wir essen alle unterschiedliche sachen unterschiedlich gerne - gefragt ist also etwas nachdenken und eigeninitiative wie sich das im alltag umsetzen lsst, allerdings wirklich mit viel hilfstellung. und seien wir mal ehrlich - eigentlich wissen die meisten von uns ganz genau wo die schwachpunkte beim essen liegen (bei mir u.a. das naschen...). zustzlich - als bonbon sozusagen - gibt es noch ein hilfreiches kapitel wie man bewegung in den ganz normalen alltag einbauen kann, ohne im lifestyle- und sportstudio mitglied zu werden. das hat mich auch besonders angesprochen. die lustigen illustrationen von werner tiki kstenmacher sollen natrlich nicht unerwhnt bleiben. die 5 sterne sind wirklich verdient, ich wrde gerne noch einen stern drauflegen. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erwartungen nicht erfllt Von C. Grtz Dieses Buch ist meiner Meinung nach nicht so praxisorientiert geschrieben wie die anderen "simplify" Bcher, die ich richtig klasse finde. Natrlich gibt die Autorin einige Tipps und handelt Vor- und Nachteile bestimmter Nahrungsmittel ab. Wer aber erwartet, dass er hier konkrete Ideen erhalt wie er abnimmt... wird diese Erwartungen nicht erfllt bekommen. Klar wissen wir alle welche Sachen gesund sind und welche gemieden werden sollten.... aber eine konkrete Motivation bzw. eine innovative, praktische und ungewhnliche Herangehensweise ist das, was man mit den anderen "simplify" Bchern verbindet und auch erwartet. Schade! 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kein Vergleich zu Simplify your Life Von Nrnberger Leider ist dieses Buch nicht so gut wie es der Titel verspricht. Und damit auch keinesfalls vergleichbar mit Simplify your Life.

Pressestimmen 24.02.2010 / Freundin: Warum nehme ich nicht ab? "Fr alle, die ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen wollen." 25.03.2010 / Nature Fitness: simplify Dit "Eine hilfreiche Anleitung zum gesunden Leben." 10.04.2010 / dpa: Ratschlge gegen Fressattacken "Die Ernhrungsexpertin Dagmar von Cramm zeigt auf vergngliche Weise einen Weg auf, wie jeder sein Essverhalten umstellen und seinen Khlschrank enttrmpeln kann." 12.04.2010 / Berliner Morgenpost: Einfach abnehmen - mit diesem Buch "Die Autorin verzichtet auf langatmige Erklrungen, setzt stattdessen auf kurze, knackige Regeln." Werbetext Hrbar besser essen Kurzbeschreibung Kalorienwahn und Jojo-Frust: Kaum einer blickt noch wirklich durch im Dschungel der Diten. Doch Abnehmen muss nicht kompliziert sein und kann vor allem langfristig gelingen. Die Fachfrau Dagmar von Cramm erklrt, wie man mit Hilfe der simplify-Methode schnell und dauerhaft berflssige Pfunde verliert. Mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und vielen simplify-Tipps.