

(Download free pdf) So geht's leichter: Coach dich schlank!: 50 Strategien, die funktionieren

## So geht's leichter: Coach dich schlank!: 50 Strategien, die funktionieren

Von Dr. Julia Milner

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #431422 in BcherVerffentlicht am: 2011-07-18Abmessungen: 7.24 x 1.06b x 4.92l, Einband: Taschenbuch352 Seiten | File size: 24.Mb

**Von Dr. Julia Milner : So geht's leichter: Coach dich schlank!: 50 Strategien, die funktionieren** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised So geht's leichter: Coach dich schlank!: 50 Strategien, die funktionieren:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht realisitschVon Pedi RoLeider sehr unrealistisch in der Darstellung. Man findet sich garantiert nicht wieder in diesem Buch. Mir hat es gar nichts gebracht, auer weniger Geld.23 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

berraschend gut Von Mia Eigentlich mag ich keine Diät-Bücher und bin eher eine Freundin an dieses hier geraten, aber dann habe ich es in einem Zug verschlungen. Super-Tipps zu Ernährung, Sport, Essverhalten und Gesundheit, KEIN blödsinniger Diätplan, aber noch viele Anregungen zum Glückseligkeit und sein eigenes Leben in die Hand nehmen. Alles in allem sowas wie ein Lebensratgeber, mit dem Plus dabei schlank und glücklich zu werden und es auch ohne Diät zu bleiben. Top! 22 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gibt Dir den Kick Von Greta Man hat sich ja zu bereits zu Genüge mit dem Thema nachhaltiges Abnehmen (ich zumindest ;-) auseinandergesetzt; aber dieses Buch bringt allumfassend und fundiert alles, was zu diesem Thema wichtig ist, gut auf den Punkt. In einer flüssigen und bodenständigen Weise geschrieben, hat es mir den notwendigen "Kick" versetzt, um endlich wieder motiviert in ein gesünderes Leben zu starten. Am besten wäre natürlich einen echten Coach an der Seite zu haben, aber mit diesem Buch ist schon mal ein guter (und auf jeden Fall günstiger) Anfang gemacht.

Pressestimmen Coaching mit Biss. Dr. Julia Milner hat einen überraschend anderen Diät-Ratgeber geschrieben (myself) Ein Buch voller Überraschungen (Leo) Kurzbeschreibung Abnehmen mit dem Baukasten-Prinzip: der individuelle Plan zum Selberbauen Abnehmen und glücklich sein? Ab sofort kein leeres Versprechen mehr! Anstatt einer weiteren Extremdiät leitet Coaching-Expertin Julia Milner Schritt für Schritt dazu an, das eigene Leben glücklicher und zufriedener zu gestalten. Denn sobald die emotionalen Auslöser des Über- und Frustessens gefunden, die kriselnden Lebensbereiche in Balance gebracht sind, schwindet neben dem Seelenballast auch das überflüssige Gewicht. Somit erfolgt die Gewichtsabnahme quasi nebenbei! Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Julia Milner ist Lifecoach, zu ihren Klienten gehören internationale Großkonzerne und auch Einzelpersonen bis hin zur Vorstandsebene. Ihr Experten-Know-how sammelte und vertiefte sie in ihrer Tätigkeit als Coach und Consultant für mehrere Unternehmensberatungen und namhafte Unternehmen. Sie hat an renommierten Universitäten in Australien und Deutschland Lehraufträge im Bereich Business Coaching, Führung und Kommunikation inne und ist in mehreren Forschungsprojekten eingebunden. Ihre Schwerpunkte sind Wellbeing für/in Unternehmen und internationale Kommunikation. 2010 ist für ihre Arbeit mit dem Deutschen Coaching Award ausgezeichnet worden.