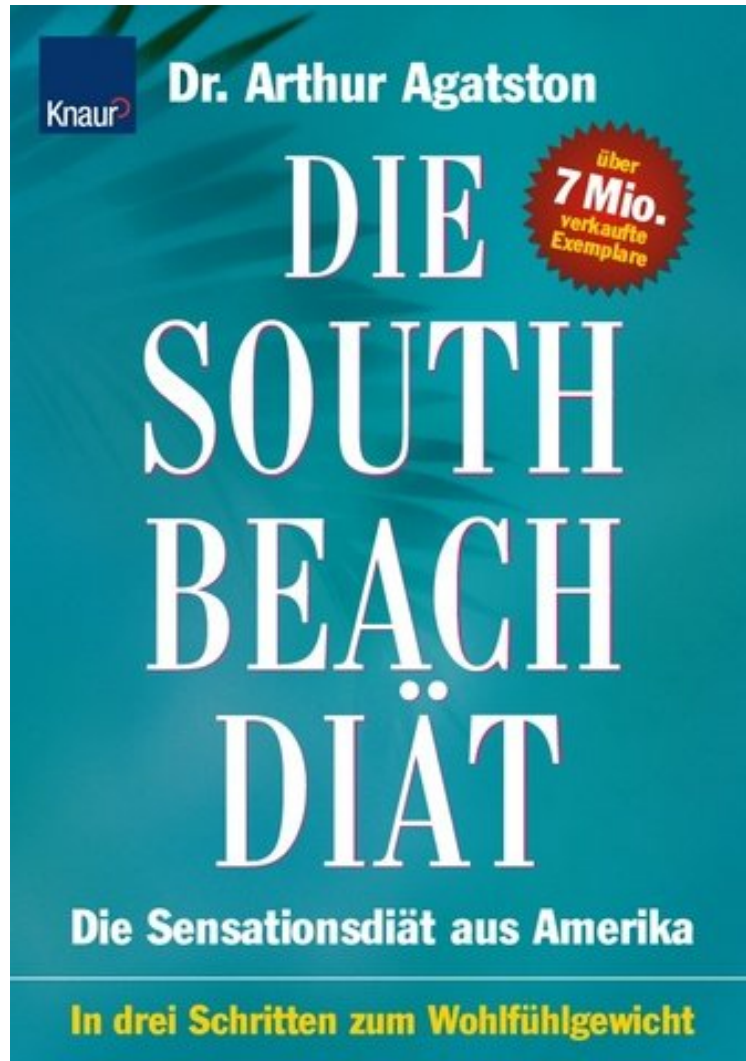


(Free) South Beach Dit: Die Sensationsdit aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfhlgewicht

South Beach Dit: Die Sensationsdit aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfhlgewicht

Von Arthur Agatston

ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #154827 in BcherVerffentlicht am: 2004-02-19Anzahl der Produkte:
1Einband: Gebundene Ausgabe304 Seiten | File size: 67.Mb

Von Arthur Agatston : South Beach Dit: Die Sensationsdit aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfhlgewicht
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised South Beach Dit: Die Sensationsdit aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfhlgewicht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Verstndlich und einfachVon MargalisaIch habe schon sehr vieles von der 3-Phasen-Dit gehrt und nun mir die amerikanische Version gekauft. Das Buch ist verstndlich, bersichtlich und gut geschrieben. Lediglich einige Rezepte sind mit Produkten, die nicht unbedingt bei uns erhltlich sind und etwas exotisch, deswegen einen Punkt Abzug,46 von

48 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. funktioniert sensationell gut, ein Punkt Abzug für Rezepte von Hugo Bond. Also erstmal sei gesagt da ich mit der Effektivität der Diät in diesem Sinne nicht rechnen konnte. Ich habe in acht Wochen bei einer Körpergröße von 176cm 15 Kilo von 86kg auf 71 kg abgenommen! Allerdings ohne auch nur eines dieser doch recht amerikanischen Rezepte auszuprobieren... Ich habe mich schlichtweg an die Ernährungsempfehlungen gehalten und weder auf Zeitpunkte noch Mengen geachtet und alles frei Schnauze gekocht. Also mit der ersten Hälfte des Buches, der ohne Rezepte, ist es auch getan. Allerdings sollte man zur abwechslungsreichen Ernährung die Ampel dazu kaufen, das große Buch ist zum Verständnis dessen was man dort tut aber notwendig, auch um eine Motivation aufzubauen. Viel Erfolg! 51 von 55 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Diese Ernährungsumstellung macht wirklich viel Spaß. Von A. Ladiges. Es handelt sich eigentlich um eine Ernährungsumstellung und nicht um eine zeitlich begrenzte Diät. Man versteht nach dem Lesen des Buches welche Lebensmittel gut und schlecht sind und wie sie auf den Körper wirken. Ich hatte danach noch nie so viel Spaß beim Essen. Viele meiner Freunde stellen jetzt auch ihre Ernährung um. Der Erfolg (weniger Taillenumfang, weniger Kilo) stellt sich sehr schnell ein und bleibt ja auch, da ich nun für immer gesund essen werde. Man wird nach der Lektüre (die Hälfte sind übrigens tolle Rezepte) erstaunt sein, was man alles essen darf. Dieses Buch ist die Rettung für unsere "dicke und ungesunde" Essgesellschaft.

Produktbeschreibung gut und sauber

.de. Bikini, Sonne, Strand und Palmen: Wer vermag bei den verheißungsvollen Vokabeln South Beach an etwas anderes zu denken? Wohl kaum jemand, und an eine Diät denkt schon gleich gar keiner. Dabei ist man mit Begriff Bikini der Sache schon auf der Spur, denn die South-Beach-Diät ist ein erfolgreiches Ernährungskonzept aus den USA, das nun auch hier zu Lande jede Figur garantiert in vorzeigbare Formen bringt. Mit drei Schritten zum gesundheitlichen Glück, so die Verheißung des Herzspezialisten Dr. Arthur Agatston, dem es gelungen ist, eine medizinisch vernünftige Diät zu entwickeln, die den Körper von berflüssigem Gewicht befreit und ihn ganzheitlich gesund erhält. Denn viele Herz- und Gefäßerkrankungen haben ihren Ursprung nicht zuletzt auch in einer falschen Ernährung und Übergewicht. Auf der Grundlage dieser Erkenntnis führt der Autor seinen Leser ein in die Welt der günstigen sowie ungünstigen Fette und Kohlenhydrate, er erklärt, warum und wann Essen hungrig macht und welche Rolle der inzwischen häufig bemühte glykämische Index dabei spielt. Agatston hat seine Ernährungslehre in drei Phasen mit jeweils vielen leckeren Rezepten aufgeteilt: Die Phase I als strengste Etappe, in der 14 Tage lang verzichtet wird auf Kuchen, Kekse und Alkohol, aber auch auf Brot, Reis und beispielsweise Obst. Die Phase II erlaubt bereits wieder in Maßen, was man nicht entbehren zu können glaubt und zum Schluss dann, in Phase III wird der Speiseplan noch großzügiger, denn inzwischen hat man die neuen Ernährungsgewohnheiten so weit verinnerlicht, dass das inzwischen erreichte Idealgewicht von alleine so bleibt wie es sich gehört. Und das soll eine Diät sein? Ganz recht, und zwar endlich eine, mit der man seine Gewichtsprobleme auch langfristig in den Griff bekommt. Denn die South Beach Diät ist keine Ernährungsgeißel, sondern vielmehr eine Lebensweise. Und zwar eine, bei der man sich wirklich rundum wohlfühlen darf. --Sandra-Kathrin

Buchkurzbeschreibung In zwei Wochen 4 bis 6 Kilogramm abnehmen, ohne sich dabei zu kasteien? Der berühmte Kardiologe Dr. Agatston hat die South-Beach Diät entwickelt, mit der sogar die Clintons erfolgreich abgenommen haben: Den Blutzucker absenken, um die Insulinausschüttung zu normalisieren so kann der Heißhunger gar nicht erst aufkommen. Abwechslungsreiche Diätpläne mit leckeren Rezepten amerikanischer Starkche sorgen dafür, dass keine Langeweile aufkommt. über den Autor und weitere Mitwirkende Arthur Agatston, M.D., is a preventive cardiologist and associate professor of medicine at the University of Miami Miller School of Medicine. In 1995, Dr. Agatston developed the South Beach Diet to help his cardiac and diabetes patients improve their blood chemistries and lose weight. Since then, his book The South Beach Diet and its companion titles have sold more than 22 million copies. Dr. Agatston has published more than 100 scientific articles and abstracts in medical journals, and recently he received the prestigious Alpha Omega Award from New York University Medical Center for outstanding achievement in the medical profession. He lives in Miami Beach with his wife, Sari.