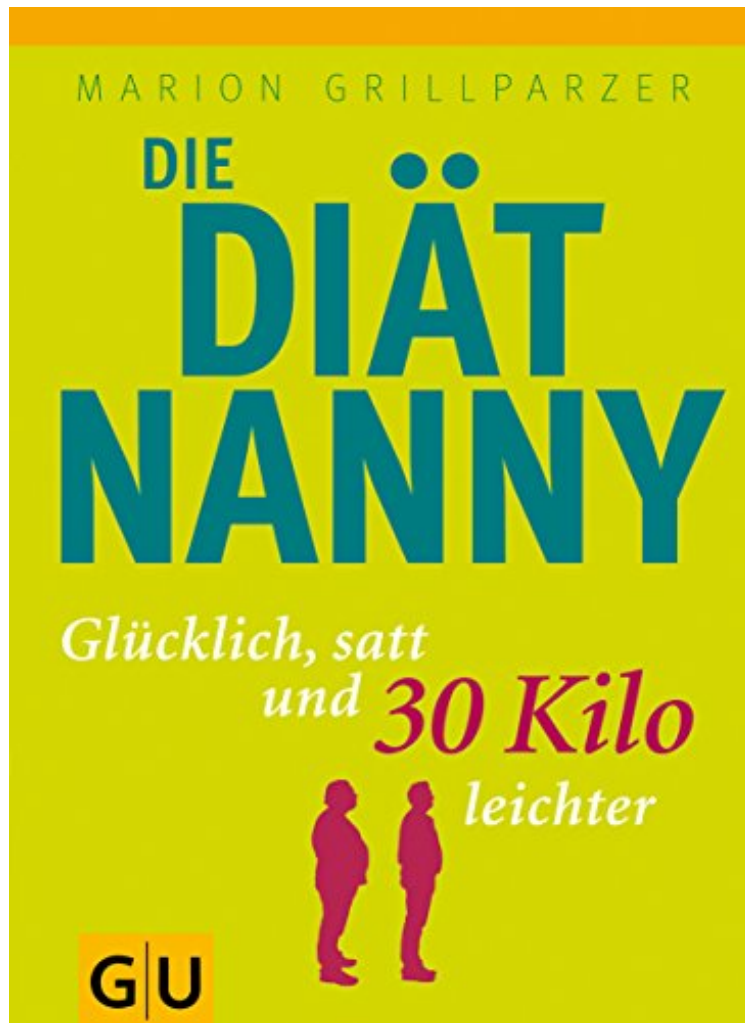


(Library ebook) Die Dit-Nanny: Glücklich, satt und 30 Kilo leichter

Die Dit-Nanny: Glücklich, satt und 30 Kilo leichter

Von Marion Grillparzer

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #343763 in BcherVerffentlicht am: 2009-02-09Abmessungen: 9.25 x .63b x 6.77l, Einband: Taschenbuch208 Seiten | File size: 37.Mb

Von Marion Grillparzer : Die Dit-Nanny: Glücklich, satt und 30 Kilo leichter before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Dit-Nanny: Glücklich, satt und 30 Kilo leichter:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Praktisch und humorvollVon GrfinIch war im Buchladen und habe mir eine Stunde lang so ziemlich alle Bcher angesehen, die sie gerade hatten. Ich suchte was, das man auch als Paar prima machen kann, mit Tipps fr Menschen die keinen Brojob haben und keine geregelten Arbeitszeiten, die viel von zu Hause aus arbeiten, wo der Khlschrank in Reichweite steht. Dass die "Testperson" ein Mann ist, hat mir gefallen. Auch, dass sich da kein Molliger auf Hungerhaken runtergehungert hat, sondern ein bergewichtiger zu einem Molligen. Die meisten Sachen, die drin standen, wusste ich natrlich schon, aber hier wird einem vieles auf humorvolle Art in Erinnerung gebracht. Die Dit

eines anderen mitzuverfolgen hilft schon, das gibt so einen psychologischen Kick. Es stimmt aber schon, dass man am besten auch gleich ein Kochbuch von der Autorin dazu kauft. Die Fotos wirken bertrieben, das stimmt, ist aber nicht schlimm. Das einzige, was mich stört, dass sehr viel Bezug auf Fastfood gemacht wird, das wir auch schon vorher nicht wirklich gegessen haben. So ähnlich ist es auch mit dem Sport. Aber, alles in allem, würde ich es schon empfehlen... denn es klappt! 9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zusammenhänge erklärt Von chjungvill Sicher wissen Ernährungsberater, Kiropraktiker und Fachinternisten schon längst alles, was in diesem Buch zur Sprache kommt. Dennoch: die verständliche Erklärung der Zusammenhänge des Insulin-Kohlenhydrat-Hunger-Teufelskreises, das Umsetzen der gewonnenen Erkenntnisse und der humorvolle Selbsterfahrungsbericht hat mir geholfen, in 6 Monaten gut 23 Kilogramm abzunehmen (ausgehend von 120Kg). Fehlt noch der Sport... Ich bin sehr dankbar für dieses Buch und empfehle es uneingeschränkt weiter. Besonders gerne meinen Patienten, die nach meinem Erfolgsrezept fragen. C.J., Chirurg 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kein Diätgeber Von Bamse0909 Als Erlebnisbericht liest sich "Die DitNanny" gut, wer aber auf einen ausführlichen Diätgeber gehofft hat, wird enttäuscht. Viele Tipps beziehen sich auf andere Bücher der Autorin, die man dann am besten auch gleich kaufen sollte... Ich wollte nur einen Erfahrungsbericht. Dieser hier ist leicht und lustig geschrieben, somit bin ich voll zufrieden!

Kurzbeschreibung Die Dit-Nanny: das humorvolle und effektive Schlankeitscoaching für Ditmuffel. Menschen mit deutlichem Übergewicht erfahren, wie sie gesund, ohne Hunger und Jojo-Effekt viel abnehmen können. Marion Grillparzer, renommierte Ernährungsexpertin, coacht als Dit-Nanny Frank Mansfeld - Kameramann, Selfmademan und selbstbewusste 150 kg schwer. Sein Ziel: Er möchte in einem Jahr 30 kg leichter werden - aber ohne knurrenden Magen und ohne auf alles zu verzichten, was für ihn das Leben lebenswert macht. Humorvoll begleitet das Buch die beiden auf dem Weg von Dick nach Dünn. Viele Leser werden sich in den Höhen und Tiefen, Triumphen und Rückschlägen dieses spannenden Jahres wiedererkennen. Wenige, klare Regeln sowie zahlreiche knappe Infozepte, Tabellen und Rezepte machen es ihnen leicht, ebenso wie Frank die Kilos im XXL-Format purzeln zu lassen. über den Autor und weitere Mitwirkende Marion Grillparzer ist Diplom-Kiropologin und ausgebildete Journalistin. Bei GU sind schon zahlreiche Bestseller aus ihrer Feder mit den Schwerpunkten Ernährung und Gesundheit erschienen. Sie lebt als freie Journalistin in München und auf Mallorca und schrieb viele Jahre lang für die BUNTE und andere Magazine.