

(Download pdf) Die Fettlserin: Eine Anatomie des Abnehmens

Die Fettlserin: Eine Anatomie des Abnehmens

Von Nicole Jger

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #19087 in BcherVerffentlicht am: 2015-12-18Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.07 x .95b x 5.311, Einband: Taschenbuch288 Seiten | File size: 63.Mb

Von Nicole Jger : Die Fettlserin: Eine Anatomie des Abnehmens before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Fettlserin: Eine Anatomie des Abnehmens:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht schlecht aber...Von N. PeterDas Buch an sich ist nicht schlecht und auch gut geschrieben aber sehr langatmig. Die Hlfte an Seiten htte auch gereicht.27 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eigentlich schade...Von CinocupHtte dem Buch gern mehr Sterne gegeben, da ich es stellenweise sehr unterhaltsam fand und sehr gelacht

habe. Leider war es das schon. Auch ich habe mich gefragt, warum Frau Jger nicht weiter abnimmt, da das Buch ja schon eine Weile auf dem Markt ist und ich auch eher das Gefühl habe das Gegenteil ist der Fall. Dass sie anscheinend selbst nicht mehr an eine Gewichtsabnahme glaubt schreibt sie sogar selbst im Sinne von: wahrscheinlich wird sie den Tag nie erleben mal den Tisch im Flugzeug runter zu klappen. Jetzt ernsthaft? Das ist eine Motivation? Selbst mit dem 1/2 kg pro Woche wren sie in drei Jahren soweit. Zumal eineinhalb Jahre davon ja seit Erscheinung des Buches schon rum wren. Auch ich habe den Lebenslauf nicht verstanden und auch nicht, wie sie denn nun diese Masse abgenommen hat. Dann die Magen Op...ich habe schon einige Abnehmensendungen gesehen, auch mit sehr extremen bergewicht. Dort mussten die Personen erst abnehmen, damit überhaupt eine OP in Frage kam..? Ich glaube dass da viel zurecht gebogen wurde und finde es echt schade. Ganz ehrlich warum nicht ein Buch von einer dicken Ernährungsberaterin, die nicht so viel abgenommen hat? Manche Leute knnen Dinge selbst nicht, aber gut lehren. Heit doch auch das Sprichwort: wenn du es selbst nicht kannst, werde Lehrer. Aber so komme ich mir einfach nur verschaukelt vor. Vom Inhalt bin ich allerdings auch nicht berzeugt. Der Hungerstoffwechsel ist doch lngst widerlegt. Eigentlich logisch. Das Buch Fettlogik berwinden ist zum abnehmen viel sinnvoller. Allerdings gibt es fr Leute die gern essen und/oder ungerne bewegen keinen pauschal einfachen Weg. Hochkalorische Lebensmittel schmecken halt einfach gut. Man muss fr sich selbst einen Weg finden mit der Kalorienbilanz klar zu kommen. Entweder Kalorienaufnahme reduzieren oder Verbrauch erhhen. Die Bilanz durch Essen und Bewegung muss dauerhaft stimmen, sonst kommt der bse Jo-Jo, auch ohne Hungerstoffwechsel. 30 von 32 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Buch nach Hlfte weggelegt Von Kundelch habe das Buch nach der Hlfte weggelegt...es ist irgendwie wirr geschrieben, kein roter Faden, Themen werden immer wieder wiederholt und auch die Wortwahl ist fr mich sehr derb...Und im Endeffekt erklrt sie eigentlich Dinge die die meisten schon wissen auf Grundschulniveau. Auch die Wahrheit aller Fakten (Anfangsgewicht ber 340 kg??) stelle ich infrage....

Produktbeschreibung[Belle]

Pressestimmen Schonungslos ehrlich, aber mit charmantem Humor. (ZDF) Kurzbeschreibung Der Spiegel sagte, ich sei fett. Die Waage sagte: Bitte nicht in Gruppen aufsteigen! Mein Umfeld sagte schon lange nichts mehr. Die ungeschnte Wahrheit: Ich war Mitte 20, sah unmglich aus und fhlte mich schrecklich. Ich konnte vor Rckenschmerzen kaum laufen und war so beweglich wie eine Wanderndne. Im Krankenhaus sagte man mir, mein Gewicht lge bei weit ber 340 Kilogramm. Dreihundert WAS? Das konnte einfach nicht sein. Ich kaufte mir also Waagen. Zwei. Denn eine allein, selbst wenn sie bis 250 Kilo ging, zeigte mein Gewicht nicht an. Einen Heulkampf spter stellte ich mich darauf, einen Fu auf jeder Waage. Es reichte nicht. Also begann ich, Kleinigkeiten zu verndern. Gute acht Monate spter gab es endlich eine Zahl. Und was fr eine: 315 Kilogramm! Seit diesem Tag habe ich ber 160 Kilo abgenommen und bin noch lange nicht am Ziel und erst recht nicht am Ende. Es geht eben doch! Und das will ich zeigen: ohne Operationen, ohne zu hungern, ohne dauerhaften Verzicht, ohne Pillen, dafr aber mit Sport, Ernhrung, Wissen, Aufklrung, viel, viel Ehrlichkeit und vor allem einem Augenzwinkern. Ich bin die Fettslerin. Und wenn ich es kann, dann kann es jeder. Nicole Jger bezeichnet sich selbst als fette Frau sie wei, was es heit, bergewichtig zu sein und abnehmen zu wollen. ber 160 Kilo hat sie schon geschafft, ohne Operation und absurde Diten, und sie hat aus ihren Erfahrungen und ihrer Expertise als ausgebildete Heilpraktikerin ein Coaching fr all jene entwickelt, denen es hnlich geht. Der Erfolg gibt ihr Recht, denn nicht jede/r bergewichtige hat Lust darauf, sich von einer durchtrainierten Size-Zero-Beauty erklren zu lassen, wie man Gewicht verliert. Nun erzht Nicole Jger ihre ungewhnliche Geschichte witzig, frech, inspirierend und sehr unterhaltsam. ber den Autor und weitere Mitwirkende Nicole Jger lebt in Hamburg. Sie hat in ihrer eigenen Praxis als Abnehmcoach gearbeitet, dann landete sie mit ihrem Buch debt Die Fettslerin und ber 100.000 verkauften Exemplaren einen Spiegel-Bestseller. Mit dem anschlieenden Comedy-Programm Ich darf das, ich bin selber dick entdeckt sie ihre Liebe zur Bhne, verlagert ihren beruflichen Schwerpunkt und ist hauptberuflich Comedian und Autorin.