

(Read free) Kiddy-Speck - Endlich weg!: Der coole Weg in eine schlanke Zukunft

Kiddy-Speck - Endlich weg!: Der coole Weg in eine schlanke Zukunft

Von Ingrid Schlieske, Nina Schlieske
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #522368 in BcherMarke: Lorber-Verlag Turm-Verlag GmbH Co. KG / Lorber-Verlag/Turm-VerlagVerffentlicht am: 2005-08-01Abmessungen: 9.72 x .67b x 6.97l, Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 39.Mb

Von Ingrid Schlieske, Nina Schlieske : Kiddy-Speck - Endlich weg!: Der coole Weg in eine schlanke Zukunft before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kiddy-Speck - Endlich weg!: Der coole Weg in eine schlanke Zukunft:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. spannende Lektre fr kindliche und auch fr erwachseneVon Ein KundeKIDDY-SPECK - endlich weg!Dieses Buch bietet bergewichtigen Kindern und ihren Eltern weit mehr, als einen Fahrplan zum Abnehmen. In der Geschichte von

Gregor, dem XXL-Kind, den die Leser auf seinem Schlankeitsweg begleiten, entdecken sie in der Beschreibung eigene Nte, Schwchen und Erlebnisse. Sie fhlen mit dem Romanhelden und teilen dessen zeitweilige Verzweiflung. Mit ihm allerdings fassen sie Mut, fhlen sich dann hoch motiviert und wissen, dass auch sie es schaffen knnen. Leckere Rezepte fr 30 Tage mit ansprechenden Fotos, machen es leicht, die eigenen Ziele zu verwirklichen. Die beiden Autorinnen haben sehr geschickt wichtige Botschaften ber Ernhrung kurz gefasst im ganzen Text verteilt, so dass Kinder, aber auch ihre Eltern pltzlich verstehen, weshalb die Futterei" so aus dem Ruder gelaufen ist und was die Familie nun verndern kann, damit alle gesund aber auch schlank werden und bleiben. Das Buch KIDDY-SPECK - endlich weg! Ist mehr als ein Sachbuch fr Kinder. Es ist spannende Lektre fr kindliche und auch fr erwachsene bergewichtige mit Garantiefaktor fr gutes Gelingen des neuen Ernhrungskonzeptes. 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Volle Wertung fr dieses sinnvolle Buch Von Kerstin R. Ein Kompliment den beiden Autorinnen fr das schne Buch! Mit der spannenden Geschichte von Gregor, dem XXL-Kind knnen sich mollige" Kiddies gewiss identifizieren Und alle dazugehrigen Ratschlge und lecker fotografierten Rezepte sind leicht nachzuvollziehen. Meine Tochter (12 J.) hat gleich nach dem gemeinsamen Lesen mit dem einfachen Konzept angefangen - und damit schon 3 kg abgespeckt. Und auch wir Eltern sind fast automatisch leichter geworden... Danke fr die Untersttzung! 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sei Schlau mach mit ... Von Kerstin Weg mit dem Speck - Gregor! Wie begleiten Gregor's Leidensweg als XXL Kind . Ein Leben voller Hhen und Tiefen, voller Verzweiflung und Zuversicht. Kinder die mit leichtem bis schwerem bergewicht zu kmpfen haben und abnehmen, sollen und mssen, fr die ist dieses Buch einfach Perfekt. Die Kinder knnen sich mit Gregor identifizieren, ihr eigener Leidensweg war / ist auch der von Gregor. Stck fr Stck ins Glck in ein neues leichteres Leben ohne Hnseleien und fiesen Sprchen. Schon beim Lesen wird man motiviert mitzumachen ... "Du kannst es schaffen" ... was andere schaffen, schaffst Du auch. Fhle mit deinem Romanheld Gregor mit, es gibt ein Weg aus deiner Verzeiflung, das Licht am Ende des Tunnels leuchtet nur fr Dich. Mit dem 30 Tage Ernhrungskonzept von Frhstck bis zum Abendessen, ist dass keine Zauberei mehr, durchdachte Ernhrungsumstellung fhren dich zu deinem Wunschgewicht. Die Autorinnen haben mit ihrem ausgefeilten Konzept einen sofort in ihren Bann gezogen, ausgewogene, gesunde Speisen ... lecker und ansprechend Verpackt. Das lsst nicht nur Kinderherzen hher schlagen. Sehr umfangreiches Informationsmaterial, leicht verstndlich fr Eltern und Kinder, so lernen sie zu verstehen was bei ihrer Ernhrung falsch gelaufen ist und wie man dass Langfristig ndern kann. Einfach, schnell zubereitete, gesunde und ausgewogene Rezepte findet man in diesem Buch. Wer ein bergewichtiges Kind hat, sollte nicht die Augen davor verschlieen, sonder etwas ndern ... dieses wunderbare Sachbuch ist nicht nur was fr Kiddy's sondern auch fr Erwachsene. Eine spannende Lektre mit Gelinggarantie. Empfehlenwert !

Produktbeschreibung Der coole Weg in eine schlanke Zukunft Gebundenes Buch Hallo liebes XXL-Kind, oder bist du nur XL oder gar L? Mit diesem Buch stellen wir Mdchen und Jungen ab etwa 10 Jahren ein Konzept vor, mit dem lebenslange Schlankeits erreicht werden kann. Ohne Jo-Jo-Effekt - Gewicht rauf, Gewicht runter! In der Vergangenheit ist die Ernhrung dir aus dem Ruder gelaufen, weil es dir und deinen Eltern an richtigen Informationen gefehlt hat. Deshalb haben Cola, Chips, Pizza, Pasta und Sigkeiten Macht ber dich gewonnen. Das wird sich ndern, denn ab sofort bernimmst du das Kommando. Es ist leichter, als du denkst, die Ernhrung umzustellen. Du wirst erstaunt sein, wie gut Gesundheit schmeckt und wie einfach es ist, dir damit riesige Kraft und Energie zu erobern. Sport ist Mord? Wir wetten, dass du Vergnngen daran findest, dich zu bewegen und zu erleben, wie mit den Muskeln die Energie und der Spa am Leben wachsen. Wir fangen dabei klug und erst mal gemchlich an. Steig einfach aus dem Gewohnheitskarussell. Ab heute beginnt deine schlanke Zukunft. Was du dir vorgenommen hast, wird jetzt gelingen. Wir helfen dir dabei. Die Autorinnen

Kurzbeschreibung Eltern wollen, dass es ihren Kindern gut geht. Und sie tragen die Verantwortung dafr, dass sie hervorragend gerstet dem Leben entgegengehen. Das beste Rstzeug dafr ist eine stabile Gesundheit von Krper, Geist und Seele. Fr eine solche Mit-Gift braucht man kein riesiges Budget, sondern nur kluge berlegung und das Wissen um die richtige Lebensfhrung. Es geht hier nicht alleine darum, aus dicken Kindern dnne zu machen, sondern sie mit allem zu versorgen, was ein Mensch fr sein gesundes Gedeihen bentigt. Dieses Buch stellt Mdchen und Jungen ab etwa 10 Jahren ein Konzept vor, mit dem lebenslange Schlankeits erreicht werden kann. Ohne Jo-Jo-Effekt Gewicht rauf, Gewicht runter!