

(Ebook pdf) Abnehmen mit tinto. Schlank werden ohne Dit!

Abnehmen mit tinto. Schlank werden ohne Dit!

Von Eva Schumann

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #1304080 in BcherVerffentlicht am: 2001-05-07Abmessungen: 8.27 x .35b x 5.83l, .45 Pfund Einband: Taschenbuch164 Seiten | File size: 57.Mb

Von Eva Schumann : Abnehmen mit tinto. Schlank werden ohne Dit! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Abnehmen mit tinto. Schlank werden ohne Dit!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen32 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesund schlank werden und bleibenVon Ralf BodemannDieses Buch stammt nicht aus der Feder eines Ernährungswissenschaftlers oder eines Geschftsmachers, der mit den bergewichtigen Geld verdienen will.Hier beschreibt eine Betroffene, wie sie ihr Gewichtsproblem in den Griff bekommen hat. Das ist die groe Strke des Buches!Alles, was Eva Schumann hier beschreibt, hat sie selbst durchlebt und durchlitten. In ihrer Leidensgeschichte knnen sicherlich viele Menschen ihre Dit"karriere" wieder erkennen. Das erhht die Glaubwrdigkeit ihrer selbst angewandten Tricks und Verfahren.Das Buch beginnt mit einer Absage an das Prinzip Dit. Schlankwerden ist nur

möglich mit einer dauerhaften Umstellung auf gesunde Ernährung und gesunde Lebensweisen. Und das beginnt im Kopf - genauer gesagt im Unterbewusstsein. Die Autorin zeigt, wie man es lernt, neue Assoziationen mit bestimmten Lebensmitteln zu verbinden. Hat man das erstmal verinnerlicht, dann luft das Abnehmen wie von selbst. Dogmatismus ist dem "tinto"-Ansatz fremd. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg zum Schlanksein finden. Das Buch ist aber eine große Hilfe bei diesem Prozess. Vom Inhalt her hätte das Buch sicherlich 5 Punkte verdient. Den Punktabzug gab es, weil man doch an vielen Stellen die fehlende lektorielle Bearbeitung bemerkt. 18 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nichts wirklich Neues - aber das sehr überzeugend. Von Ein Kunde Was man in diesem Buch liest, ist einem nicht wirklich neu. Irgendwo hat man das alles schon mal gehört. Dann aber zeigt sich der Unterschied: Hier hört man es nicht nur, man verinnerlicht es auch. Dadurch, dass Frau Schumann "frisch und frei" schreibt und dabei auf uninteressante wissenschaftliche Erklärungen verzichtet, wirkt das Buch absolut überzeugend. Man fühlt sich erkannt und verstanden und hat das Gefühl "Was die geschafft hat, kann ich auch schaffen". Und das Beste zum Schluss: Man schafft es tatsächlich. 23 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach toll! Von Ein Kunde Ich kenne das Buch von Eva Schumann schon lange. Auch wenn ich nicht erklären kann, woran es genau liegt - es wirkt. Man liest das Buch (es ist sehr einfach geschrieben und lässt sich dementsprechend gut und schnell abends im Bett lesen), und sofort hat man eine neue Einstellung und nimmt ab. Natürlich ist die Wirkung nicht sofort von Dauer. Das erste Mal, als ich das Buch gelesen habe, hielt die Wirkung etwa drei Monate an, dann fing ich wieder an zuzunehmen. Etwas später habe ich das Buch noch einmal gelesen, sofort wirkte es wieder. Diesmal habe ich es jedoch - um einen neuen Rückfall zu verhindern - nach ca. drei Monaten erneut gelesen, um mir den Inhalt wieder in Erinnerung zu rufen. Das mache ich nun regelmäßig, und seitdem habe ich kein Problem mehr damit, abzunehmen, wenn ich abnehmen will oder mein Gewicht zu halten, wenn ich nicht abnehmen will. Auf meiner Suche nach einer Möglichkeit abzunehmen habe ich diverse Bücher dieser Art gelesen. Aber das mit Abstand wirkungsvollste und motivierendste war dieses. Kurzum: Ich kann das Buch nur empfehlen!

Produktbeschreibung Warum funktioniert denn keine der Diäten dauerhaft, mit denen uns Frauenzeitschriften und Talkshows zupflastern? Nicht mit den Diäten stimmt etwas nicht, sondern mit dem Prinzip Diät. Meine über 20-jährige Diätgeschichte steht für die unzähligen Leidensgefährtinnen und -gefährten je mehr Diäten man macht, desto dicker wird man. Dauerhaft Abnehmen geht anders, wie ich heute. Schlank werden beginnt im Kopf, indem man ein besseres Ernährungs- und Bewegungsverhalten kennen- und schützen lernt und dauerhaft verinnerlicht. Dieses Buch basiert auf dem erfolgreichen Schlankheitskurs aus dem Internet und hilft Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg. Sie erhalten den notwendigen Motivationskick, wichtige Ernährungsinformationen und die notwendigen Techniken, Ihre Ziele in die Tat umzusetzen. Dieses Buch verhilft zu neuen Einsichten, zu mehr Durchhaltevermögen und ist ein gutes Werkzeug sowohl für Menschen, die noch wenig über Ernährung wissen als auch für Langzeitdiätgeplagte. Gewinnen Sie jetzt auch mehr Lebensqualität!

Kurzbeschreibung Warum funktioniert denn keine der Diäten dauerhaft, mit denen uns Frauenzeitschriften und Talkshows zuplastern? Nicht mit den Diäten stimmt etwas nicht, sondern mit dem Prinzip Diät. Meine über 20-jährige Diätgeschichte steht für die unzähligen Leidensgefährtinnen und -gefährten: je mehr Diäten man macht, desto dicker wird man. Dauerhaft Abnehmen geht anders, wie ich heute. Schlank werden beginnt im Kopf, indem man ein besseres Ernährungs- und Bewegungsverhalten kennen- und schützen lernt und dauerhaft verinnerlicht. Dieses Buch basiert auf dem erfolgreichen Schlankheitskurs aus dem Internet und hilft Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg. Sie erhalten den notwendigen Motivationskick, wichtige Ernährungsinformationen und die notwendigen Techniken Ihre Ziele in die Tat umzusetzen. Dieses Buch verhilft zu neuen Einsichten, zu mehr Durchhaltevermögen und ist ein gutes Werkzeug sowohl für Menschen, die noch wenig über Ernährung wissen als auch für Langzeitdiätgeplagte. Gewinnen Sie jetzt auch mehr Lebensqualität!

Autorenkommentar Was macht wirklich schlank? Aus Erfahrung wird man klug. Nach 25 Jahren Diät hatte ich endlich begriffen, dass nicht mit mir etwas nicht stimmte, sondern mit dem Prinzip Diät. Ich ließe mich immer wieder von reinerischen Bierschriften verlocken, aber Crashdiäten und Wunderpillen helfen, wenn überhaupt, dann nur kurz, aber machen auf Dauer eher dicker, und wenn man Pech hat, auch noch krank. Abnehmen funktioniert anders, habe ich inzwischen gelernt. Schlank werden beginnt im Kopf. Es gilt die eigenen Kräfte zu mobilisieren und neue Gewohnheiten zu lernen. Dieses Buch beinhaltet einen Schlankheitskurs. Hungern ist dabei verboten. Lernen Sie statt dessen ein neues, schlankes Genießen. So haben Sie Erfolg! Der Schlankheitskurs besteht aus den Säulen: * Motivation * mentale Veränderungen * Ernährungsumstellung * Bewegung ins Leben bringen Mit anderen Worten, es geht darum zu lernen, das gerne zu tun, was einem zu mehr Gesundheit und einer besseren Figur verhilft. Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch. Helfen Sie Ihrem Klick im Kopf auf die Sprünge, lernen Sie die eigenen Kräfte zu mobilisieren. Feedbacks (gekrzt) Ich habe mit dem Schlankheitskurs von Eva Schumann mein Gewicht von 140 kg auf 77 kg reduziert. Meine Mutter war begeistert über die dauerhaften Ergebnisse und meine gesteigerte Motivation. Stefan Ich habe den Kick gebraucht, den mir dein Buch gegeben hat. Elke Ich habe bis jetzt 17 kg abgenommen. DANKE SCHN an Eva und an alle die Tintos Jenny Ich möchte Dir einfach nur danken für den großartigen Schlankheitskurs. Kein Buch hat meine Psyche so geordnet wie Deines. Tine Allen Lesern wünsche ich viel Freude und Zuversicht Eva Schumann über den Autor und

weitere Mitwirkende Eva Schumann wurde 1957 in Frechen bei Kln geboren und wohnt heute im Norden von Mnchen. Schreiben ist fr sie Beruf und Hobby und eine Mglichkeit, ihre erworbenen Kenntnisse und langjhrigen Erfahrungen in ihren vielen Interessensgebieten an andere weiterzugeben.