

[Download ebook] Abnehmen nach der Schwangerschaft: Ideal für stillende Mütter: blitzschnell und einfach zubereitet - Mit Gymnastikprogramm und großer Fett-Tabelle

Abnehmen nach der Schwangerschaft: Ideal für stillende Mütter: blitzschnell und einfach zubereitet - Mit Gymnastikprogramm und großer Fett-Tabelle

Von Birgit Zebothsen

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #586072 in Bucher Veröffentlicht am: 2007-03-21 Abmessungen: 8.54 x .47b x 6.26l, Einband: Taschenbuch 144 Seiten | File size: 35.Mb

Von Birgit Zebothsen : Abnehmen nach der Schwangerschaft: Ideal für stillende Mütter: blitzschnell und einfach zubereitet - Mit Gymnastikprogramm und großer Fett-Tabelle before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Abnehmen nach der Schwangerschaft: Ideal für stillende Mütter: blitzschnell und einfach zubereitet - Mit Gymnastikprogramm und großer Fett-Tabelle:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bringt

wirklich erfolgeVon zwuckBin wirklich ganz begeistert!Ich hatte sehr schnell Erfolg mit der Snack Dit, und war dadurch motiviert genug um weiter zu machen. Sehr zu empfehlen19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. lecker aber nicht so einfachVon Stefanie TanzIch werde es einfach mal so machen,dass ich eine Positiv-Negativ-Liste angeben werde,somit kann jeder selbst entscheiden,ob dieses Buch etwas fr ihn ist.Positiv: leckere Rezepte, einfach zu kochen, habe tatsächlich keinen Hunger und sogar abgenommen, entgegen der Meinungen hier kann ich nichts finden,was nicht Stillgeeignet ist(es wurde mittlerweile auch eingesehen,dass Babys selten auf das Essen ihrer Mütter reagieren!!!),Man kommt nicht in Versuchung,weil man auch mal naschen darf(vorgegebene Rezepte wie lecker Milchshakes, Nougatmilch, Marmorkuchen)Negativ: Mit Baby ist es schwierig,die Zeit zu finden,um stündig die kleinen Mahlzeiten zuzubereiten, eine Einkaufsliste fehlt, leider sind nur Rezepte fr eine Woche bei der Rubrik fr Stillmütter angegeben. Bei Wiederholung würde man ja gerne mal was Anderes essen.Teilweise diffuse Mengenangaben(Wie bitte soll ich 15 g ohne hochpreis abmessen und wenn ich eine halbe Paprika nehmen soll,was tue ich dann mit dem Rest?! Ich habe es so gehandhabt,dass ich manche Rezepte mehrfach in der Woche gekocht habe,so musste ich nichts wegwerfen von den Zutaten, manche Zutaten sind etwas preisintensiver wie Rucherfisch, Roastbeef.Etwas falsch ist die Aussage,dass nur Fett fett macht,denn es gibt ja auch gute Fette. Fazit: eine leckere sattmachende Dit mit Abnehm-und Naschfaktor, aber sehr Zeitintensiv und man muss die Mahlzeiten beim Einkauf gut durchplanen.6 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Easy umzusetzen, lecker und preislich okayVon Armin UndankIch hatte das Buch nach meiner 3. Schwangerschaft 2006 gekauft und war sehr zufrieden. Die Zeit ist ja bei frisch gebackenen Müttern meist knapp, da kam es mir sehr entgegen, dass sich das Buch leicht lesen lässt und locker weg geschrieben ist. Die Zutaten fr die Rezepte sind einfach einzukaufen und nicht zu exquisit, daher auch kostengünstig okay, wenn auch eine Einkaufsliste leider fehlt. Die meisten Rezepte sind sehr schmackhaft und schnell zubereitet. Meine Familie hat einfach mitgegessen bei der Still-Dit, die neben einer Dit fr Mütter, die nicht stillen, extra aufgeföhrt wird.Der grte Vorteil der Snacking-Dit, wie die 7 kleinen Portionen genannt werden, liegt fr mich darin, dass sich der Alltag fr mich besser bewältigen lie - ich fhlte mich einfach fitter!Vor 6 Wochen habe ich das 4. Kind entbunden und freue mich gerade jetzt nach Weihnachten darauf, nächste Woche wieder mit dem Fitness-Plan zu beginnen. Ich habe 1/2 bis 1 Kilo pro Woche abgenommen und das Wunsch-Gewicht bis zur nächsten Schwangerschaft nach 2 Jahren auch gehalten.Ich hätte insgesamt auch gerne 5 Sterne fr das Buch vergeben. Abzug gab es wegen der fehlenden Einkaufsliste und weil es fr weniger kreative Küche ggf. zu wenig Rezepte enthält. Allerdings hatte ich schnell den Dreh heraus und habe selbst Snacking-Rezepte kreiert, die zu der Dit passten, schmackhaft und fettarm waren.

KurzbeschreibungFr Mütter, die ihre Pfunde nach der Schwangerschaft wieder loswerden möchten, gibt es eine effektive Methode: das Snacking. Sie wurde speziell fr die ersten Monate nach der Geburt entwickelt. Sieben Mini-Mahlzeiten am Tag nicht zu festen Zeiten, sondern angepasst an den Rhythmus des Babys. Mit diesem Ditprogramm und einer speziellen Gymnastik fr das berdehnte Gewebe findet jede frischgebackene Mutter zurück zu ihrer Idealfigur!ber den Autor und weitere MitwirkendeBirgit Zebothsen war viele Jahre lang Redakteurin bei Frauenzeitschriften und Elternmagazinen. Aus Liebe zum Norden lebt und arbeitet sie heute als Medizinjournalistin und Buchautorin in Hamburg.