

(Read and download) Abnehmen nach der Schwangerschaft: Spezial-Dit-Programm fr Mtter, die stillen - Problemzonen-Gymnastik - Snacking-Rezepte: blitzschnell und einfach zubereitet

Abnehmen nach der Schwangerschaft: Spezial-Dit-Programm fr Mtter, die stillen - Problemzonen-Gymnastik - Snacking-Rezepte: blitzschnell und einfach zubereitet

Von Birgit Zebothsen

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #69644 in BcherVerffentlicht am: 2003-02-20Einband: Taschenbuch144 Seiten | File size: 67.Mb

Von Birgit Zebothsen : Abnehmen nach der Schwangerschaft: Spezial-Dit-Programm fr Mtter, die stillen - Problemzonen-Gymnastik - Snacking-Rezepte: blitzschnell und einfach zubereitet before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Abnehmen nach der Schwangerschaft: Spezial-Dit-Programm fr Mtter, die stillen - Problemzonen-Gymnastik - Snacking-Rezepte: blitzschnell und einfach zubereitet:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 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 empfehlen 19 von 19 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. lecker aber nicht so einfach Von Stefanie Tanz Ich werde es einfach mal so machen, dass ich eine Positiv-Negativ-Liste angeben werde, somit kann jeder selbst entscheiden, ob dieses Buch etwas für 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 leckerer Milchshake, Nougatmilch, Marmorkuchen) Negativ: Mit Baby ist es schwierig, die Zeit zu finden, um ständig die kleinen Mahlzeiten zuzubereiten, eine Einkaufsliste fehlt, leider sind nur Rezepte für eine Woche bei der Rubrik für Stillmütter angegeben. Bei Wiederholung würde man ja gerne mal was Anderes essen. Teilweise diffuse Mengenangaben (Wie bitte soll ich 15 g ohne hochpräzise 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 sättigende Diät 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 okay Von Armin Undank Ich 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 für die Rezepte sind einfach einzukaufen und nicht zu exotisch, 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-Diät, die neben einer Diät für Mütter, die nicht stillen, extra aufgeführt wird. Der größte Vorteil der Snacking-Diät, wie die 7 kleinen Portionen genannt werden, liegt für mich darin, dass sich der Alltag für mich besser bewältigen lie - ich fühlte 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 für das Buch vergeben. Abzug gab es wegen der fehlenden Einkaufsliste und weil es für weniger kreative Küche ggf. zu wenig Rezepte enthält. Allerdings hatte ich schnell den Dreh heraus und habe selbst Snacking-Rezepte kreiert, die zu der Diät passten, schmackhaft und fettarm waren.

Kurzbeschreibung Für Mütter, die ihre Pfunde nach der Schwangerschaft schnell wieder loswerden möchten, gibt es eine effektive Methode: das Snacking. Sie wurde speziell für die ersten Wochen und Monate nach der Geburt entwickelt. Sieben Mini-Mahlzeiten am Tag - nicht zu festen Zeiten, sondern angepasst an den Rhythmus des Babys. Ihr Körper erhält alle wichtigen Nährstoffe, die Ihnen Energie geben und Ihr Baby mit allem versorgen, was es braucht. Obwohl Sie weiter essen, werden Sie bald weniger wiegen. Dieses Buch bietet außerdem eine spezielle Gymnastik, mit der sich das dehnte Gewebe nach der Schwangerschaft schnell zurückbildet. - Snacking: Ein konkurrenzlos gutes Diätprogramm für Mütter, die stillen - Angepasst an den Rhythmus des Babys - Konkurrenzlos - Problemzonen-Gymnastik - Pflegeprogramm für die Haut nach der Hormonumstellung über den Autor und weitere Mitwirkende Birgit Zebotshen war viele Jahre lang Redakteurin bei Frauenzeitschriften und Elternmagazinen. Aus Liebe zum Norden lebt und arbeitet sie heute als Medizinjournalistin und Buchautorin in Hamburg.