

[Download ebook] Gestreift macht Schlank: Von der Gemeinheit, dass nicht mal Dit-Schokolade beim Abnehmen hilft und Karotten nicht glcklich machen...

Gestreift macht Schlank: Von der Gemeinheit, dass nicht mal Dit-Schokolade beim Abnehmen hilft und Karotten nicht glcklich machen...

*Von Alexandra K Sperling
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1416873 in BcherVerffentlicht am: 2008-07-31Abmessungen: 7.99 x .49b x 5.00l, .52 Pfund Einband: Taschenbuch212 Seiten | File size: 36.Mb

Von Alexandra K Sperling : Gestreift macht Schlank: Von der Gemeinheit, dass nicht mal Dit-Schokolade beim Abnehmen hilft und Karotten nicht glcklich machen...

before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Gestreift macht Schlank: Von der Gemeinheit, dass nicht mal Dit-Schokolade beim Abnehmen hilft und Karotten nicht glücklich machen...:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
15 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Motivation, Humor, Tipps, und das alles in einem Buch
Von Sabrina Wellenbeck
Ich habe mir das Buch gekauft, nachdem eine Freundin mir davon erzählt hatte. Ich muss sagen, so viel Spa hatte ich schon lange nicht mehr beim Lesen eines Buches, vor allem nicht zu DEM Thema. ;-)
Frau Sperling beschreibt mit viel Humor und Eigenironie die Situation, in der sich wohl die meisten Frauen schon einmal befunden haben. Vom groen "das darf doch nicht wahr sein" in der Badewanne bis zum ersten Muskelkater und schließlich... aber das sollte ich wohl nicht verraten.
Ich habe das Buch als Motivationshilfe auf dem Nachttischchen liegen, und es scheint zu funktionieren. Zumindest habe ich schon 4,7 Kilo abgenommen. Ich hatte Frau Sperling eine email geschickt und sie hat mir eine wirklich aufmunternde mail geschickt, sogar mit weiteren Ratschlggen und Tipps. Hat mich natrlich sehr gefreut, denn ich hatte ja ehrlich gesagt nicht erwartet, überhaupt was zu hren.
Also, ich kann nur jeder (und auch jedem) raten, das Buch zu lesen. Als Motivationshilfe zum Abnehmen, fr einen neugierigen Blick in die Gedanken einer Frau (ach wrden doch mehr Mnner solche Bcher lesen) auch einfach nur so zum Spa, um mal wieder richtig herzlich zu lachen.
9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Abnehmen mit Humor
Von Weit Gereister
Mit ihrem Buch hat die Autorin Alexandra Sperling ein Signal auf den Weg gebracht, welches leidgeprften Menschen humoristisch zeigt: Es geht! Mit Willenskraft, Sport und der richtigen Ernhrung - das Abnehmen.
Sie hat innerhalb einer sehr kurzen Zeit selbst 35 Kg abgespeckt.
In einer Art Tagebuch beschreibt sie den Verlauf ihres Erfolges. Wer hierbei jedoch die nchterne Beschreibung einer Dit erwartet, irrt. Vielmehr ist es die Darstellung eines Prozesses, innerhalb dessen die Autorin sich langsam aber sicher an die richtigen Verhaltensweisen im Alltag herantastet, um mit Erfolg abnehmen zu knnen.
In alltgliche Erlebnisse, mit Witz und Humor eingebettet, wirkt ihr Kampf gegen die Pfunde so sehr realistisch. Und das ist gerade das Interessante an diesem Buch: Es ist kein Ratgeber nach dem Motto 'Du solltest, Du msstest', sondern ein Erlebnisbericht nach der Devise 'Du kannst, wenn du willst'.
Dieses Buch spricht nicht nur bergewichtige Personen an, sondern ist darber hinaus auch eine unterhaltsame Lektre fr alle, die gerne etwas lesen, was die Probleme des Alltags in ein schmunzelndes Licht stellt.
8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Genial, ein Muss fr Dicke UND Dnne
Von B.Reichle
Endlich ein Buch, das schreibt, wie es ist. Mal leicht, mal schwer, immer mit der ntigen Prise Humor wird der Weg vom Moppel zur Wunschfigur beschrieben.
Ich habe mich an so vielen Stellen wieder gefunden und oft laut losgelacht. Der Schreibstil stammt aus dem Leben, frhlich erzht, und auch an den traurigeren Stellen (es gab auch hier wie bei jeder Dit einige Rckschlge - schon wieder was, wo ich mich wieder gefunden habe) wird es nie trb, sondern nur nachvollziehbar. Ist uns allen wohl schon so gegangen. Umso schner zu lesen, wie einfach der Weg dann doch war.
Das Buch macht zum Einen Lust auf Mehr, zum Anderen gibt es einen Haufen frhliche Motivation mit auf den Weg. Prdikat: sehr empfehlenswert!

Kurzbeschreibung
Ditbcher gibt es viele, aber wo sind all die motivierenden Bcher, die einem zeigen, dass es zwar nicht ganz ohne Mhe und auch nicht von Heute auf Morgen geht mit dem Schlank werden, aber dass es sehr wohl funktioniert und sogar Freude machen kann?
Diese und eine Reihe anderer Fragen haben dazu gefhrt, dass dieses Buch geschrieben wurde. Fr all diejenigen, die nicht aufgeben wollen. Fr alle, die erfahren wollen, dass Abnehmen sehr wohl mglich und auch keine Zauberei ist. Fr alle, die von Erfolg lesen wollen, statt sich jammernd mit Schokolade in die Ecke zu setzen. Und natrlich fr all diejenigen, die sich durch meine Geschichte inspirieren lassen, es selbst (noch einmal) zu versuchen, endlich die Traumfigur zu bekommen, die jeder von uns verdient hat!
Die Autorin hat binnen weniger als 5 Monaten ber 35 Kilo abgenommen und schildert ihre Erlebnisse und ihren Weg zum neuen Ich auf nachdenkliche, aber vor allem humorvolle Art und Weise.
Klappentext
Das etwas andere Dit-Tagebuch...
Ditbcher gibt es viele, aber wo sind all die motivierenden Bcher, die einem zeigen, dass es zwar nicht ganz ohne Mhe und auch nicht von Heute auf Morgen geht mit dem Schlank werden, aber dass es sehr wohl funktioniert und sogar Freude machen kann?
Diese und eine Reihe anderer Fragen haben dazu gefhrt, dass dieses Buch geschrieben wurde. Fr all diejenigen, die nicht aufgeben wollen. Fr alle, die erfahren wollen, dass Abnehmen sehr wohl mglich und auch keine Zauberei ist. Fr alle, die von Erfolg lesen wollen, statt sich jammernd mit Schokolade in die Ecke zu setzen. Und natrlich fr all diejenigen, die sich durch meine Geschichte inspirieren lassen, es selbst (noch einmal) zu versuchen, endlich die Traumfigur zu bekommen, die jeder von uns verdient hat!
Die Autorin hat binnen weniger als 5 Monaten ber 35 Kilo abgenommen und schildert ihre Erlebnisse und ihren Weg zum neuen Ich auf nachdenkliche, aber vor allem humorvolle Art und Weise.
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Alexandra K. Sperling, Jahrgang 1976, studierte zunchst Humanmedizin in Mnster, ehe sie sich der Naturheilkunde zuwandte. Durch Studium und Beziehungsstress ziemlich aus der Form geraten probierte sie (oft wider besseren Wissens) unzhlige Diten aus, meist ohne (dauerhaften)

Erfolg. Inzwischen hat sie binnen weniger Monate 35 Kilo abgenommen und ist so fit und vital wie nie zuvor.