

(Online library) Die Zenit-Dit - Schnell und leicht abnehmen

Die Zenit-Dit - Schnell und leicht abnehmen

Von Ferdinand Kckerling

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #1958601 in BcherVerffentlicht am: 2006-01-01Einband: Gebundene Ausgabe205 Seiten | File size: 40.Mb

Von Ferdinand Kckerling : Die Zenit-Dit - Schnell und leicht abnehmen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Zenit-Dit - Schnell und leicht abnehmen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Buch. Wenn man die Ratschlege darin versteht!!!Von T. MillerDieses Buch ist der absolute Wahnsinn und eine absolute Kaufempfehlung!Ich selbst habe keine Gewichtsprobleme und bin in der Ernhrungsbranche ttig. Gelesen habe ich es aus reinem Interesse.Die Tatsache, nur einmal am Tag zu essen scheint auf den ersten und zweiten Blick schwierig, wenn nicht sogar unmglich! Ich ernhre mich seit ber 13 Jahren so und erfreue mich bester Gesundheit! "Nur" einmal tglich essen hat nichts mit gestrtem Essverhalten o.. zu tun, es ist absolut physiologisch und normal! Unser Krper ist schlielich nicht darauf ausgelegt, 3 oder 5 mal am Tag mit Nahrung vollgestopft zu werden, wir sind es durch Frhstck-Mittag-Abendessen einfach nur gewohnt! Letztenendes sind wir immer noch Tiere und funktionieren noch genau so

wie vor ein paar Millionen Jahren. Dazu gehört auch, dass man nicht regelmäßig, 3 oder mehrmals am Tag isst, sondern sporadisch, flexibel und vor allem aber genug! Unser Verdauungssystem und der Körper sind darauf ausgelegt auch mal zu hungern, sollten wir, wie in grauer Vorzeit mal keine Nahrung finden. Mal ganz ehrlich, wer kennt richtigen Hunger denn noch? Bei Angebot kann man dann schließlich genug, und sich normal satt essen! Auch der JoJo-Effekt bleibt aus, da sich der Körper an die regelmäßige, einmalige Nahrungsaufnahme gewöhnt, Muskeln werden sogar schnell auf- und Fett schnell abgebaut. Trotzdem sollte auf jeden Fall viel Obst und Gemüse (roh und gedünstet/gekocht) sowie Fleisch und Fisch bei dem einmaligen Schlemmen am Tag nicht fehlen! Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln etc. liefern natürlich auch Energie, nur brauchen wir diese wirklich in so extremen Überschuss??? Einfach mal den inneren Schweinehund überwinden und einen Selbstversuch starten! Eine Woche ohne Brot, Nudeln, Reis, (Kartoffeln in Maßen), Kekse, Chips und Naschereien zwischendurch! Das neue Körpergefühl haut einen wirklich um und man wird sehr kreativ was man alles sehr leckeres mit Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse zubereiten und genießen kann! 3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Diese ist erste und einzige die hilft dauerhaft abzunehmen!
! Von Leichtgewicht Dieses Buch zeigt den einzigen gangbaren Weg auf, um abzunehmen. Dieser Weg heißt in erster Linie : nur 1 x am Tag Essen . Hört sich schlimm an, ist es aber nicht. Es ist leichter nur 1 x am Tag zu Essen als, wie in Illustrierten propagiert, 100 x und wenig. Der Witz an der ist : Man kann bei der einen Mahlzeit so viel essen wie man möchte, sollte aber darauf achten, dass das Essen vitaminreich und eiweißhaltig ist. Kohlenhydrate (Nudeln, Kartoffeln, Brot) sollten in der Abnehmphase vermieden werden. Das Buch ist für Laien verständlich geschrieben und sehr gut lesbar. Es beschreibt wie und warum man zu - oder abnimmt. Hat man das verstanden, geht alles wie von selbst. Fazit : Bibel für alle die wirklich abnehmen wollen ! 0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlung für einen Ernährungsberater Von scarymary Habe dieses Buch gelesen und absolut nichts Neues gesehen. Einmal am Tag Essen ist sicher laut medizinischen Ratschlägen gegen den Sogenannten Jo-Jo-Effekt nicht zu empfehlen. Auch hat mich die Theorie verwundert, wonach Sport und Bewegung nur zweitrangig beim Diten anzusehen sind. Na ja, ist sicher für faule ein gutes Buch, wenn man denn dann den nötigen Ehrgeiz hat, wirklich nur einmal am Tag zu essen. Grenzt dann ja schon fast an ein gestriges Essverhalten. Am frechsten fand ich dann noch, in der Mitte des Buches mit vielen geklauten Theorien, Atkins lässt häufig Grenzen, die Empfehlung zu finden, da man erst einen Ernährungsberater aufsucht, bevor man überhaupt diese Diät startet. Deshalb kaufen sich auch Menschen die abnehmen wollen dieses Buch, weil sie unbedingt einen Ernährungsberater suchen. Das einzig Gute war die Erklärung von Insulin und Glucagon. Ich denke, man sollte die Zeit die man in dieses Buch investiert sportlich belegen, gibt dann wohl doch die bessere Figur ohne Jo-Jo