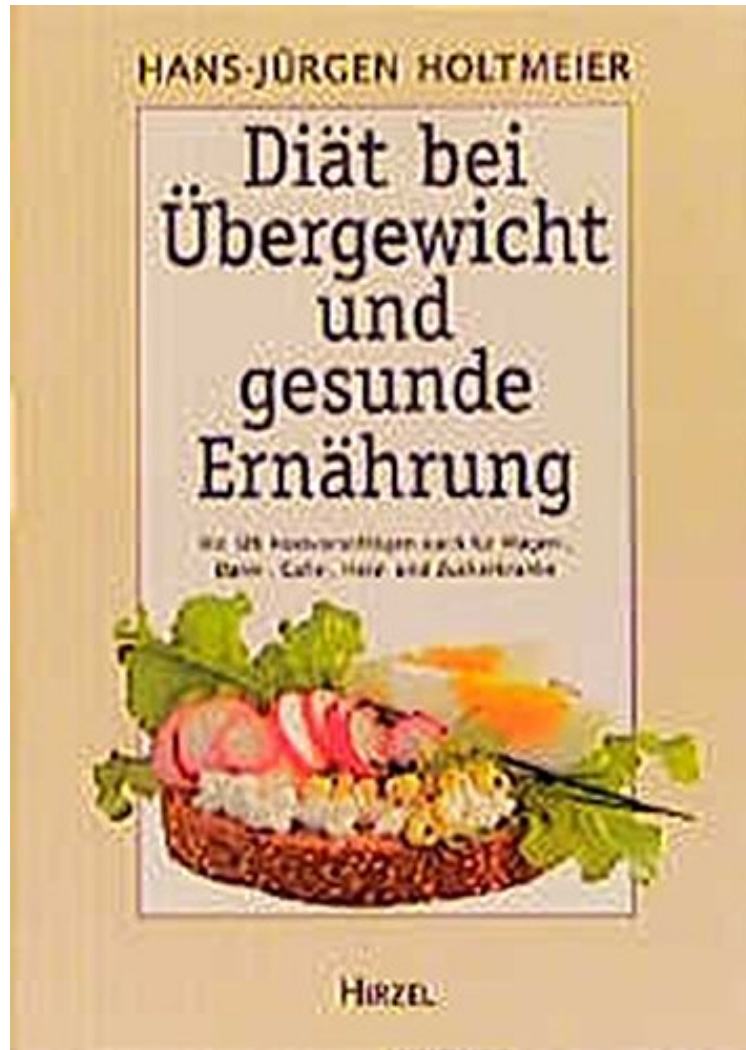


[Library ebook] Dit bei bergewicht und gesunde Ernhrung: Mit 126 Kostvorschlgcn auch fr Magen-, Darm-, Galle-, Herz- und Zuckerkrankc

## Dit bei bergewicht und gesunde Ernhrung: Mit 126 Kostvorschlgcn auch fr Magen-, Darm-, Galle-, Herz- und Zuckerkrankc

Von Hans-Jrgcn Holtmeier

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #707924 in BcherVerffentlicht am: 2000-05-01Einband:  
Taschenbuch317 Seiten | File size: 18.Mb

**Von Hans-Jrgcn Holtmeier : Dit bei bergewicht und gesunde Ernhrung: Mit 126 Kostvorschlgcn auch fr Magen-, Darm-, Galle-, Herz- und Zuckerkrankc** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Dit bei bergewicht und gesunde Ernhrung: Mit 126 Kostvorschlgcn auch fr Magen-, Darm-, Galle-, Herz- und Zuckerkrankc:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Informativ, jedoch umsetzbar?Von arbonDieses Buch lag lange in meinem Bcherschrank bevor ich es endlich gelesen

habe. Es ist uerst informativ, alle Fachbegriffe wie Nhrstoffe, Ballaststoffe, .... aber auch Ernhrungskrankheiten werden beschrieben. Bei den vorgeschlagenen Schlemmerkarten muss ich mich jedoch fragen, wer hat wirklich Zeit die Zutaten 30g, 10g, 150g abzuwiegen? Da sollte man fast einen Privatkoch zu Hause haben. Ich sage, nach 16:00 gar nichts mehr essen, Wasser trinken, der Krper verbrennt dann Nachts das Fett, man nimmt dann 100g bis 200g pro Tag ab, irgendwann ist man auf Normalgewicht. 1 Sigkeiten- oder Schlemmertag in der Woche ist erlaubt. Das muss jeder fr sich selbst entscheiden welche Methode fr ihn erfolgreich ist. Wer nach den Rezepten im Buch it, nimmt sicherlich auch ab, weil abends fast nur Eiwei auf der Karte steht.