

(Read ebook) Dit Nein Danke

Dit Nein Danke

Von Sven Flohr

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #840415 in BcherVerffentlicht am: 2011-04-04Erscheinungsdatum: 2011-04-06Abmessungen: 8.46 x .51b x 5.871, Einband: Broschiert180 Seiten | File size: 57.Mb

Von Sven Flohr : Dit Nein Danke before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Dit Nein Danke:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen89 von 93 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schwcher als erwartetVon Tyrion L.Zu Beginn hatte ich ja den Worten Glauben geschenkt "So kriegen auch Sie ihr Fett weg" - diese Einstellung verwandelte sich aber sehr schnell in einen Trugschluss.Nach diversen bibliographischen Seiten von Kindheit bis heute die fast die Hlfte des Werkes einnehmen kam dann das eigentliche Thema zur Sprache unter den Bereichen Motivation - Sport - Ernhrung - Entspannung. Und da stutzte ich dann bereits.Schreibt der Autor doch frei darber einen Personal-Coach "eingestellt" zu haben (das der Trainer bereits frher schon Ambitionen zeigte

den Autor zum Training zu bewegen sei hier noch angemerkt). Ganz toll, jeder Abnehm-Willige hat natrlich auch die Kohle fr einen Personal-Trainer brig. Entsprechend irritiert nahm ich dann auch die Zeilen "Keine Gnade, Tuchel nervt glich - Der Trainer sorgt fr ntigen Termindruck, der mich bei der Stange hlt" zur Kenntnis. So etwas erlebt man in einem normalen Fitness-Studio leider recht selten. Wenn man nur einer unter vielen ist dann ist das auch nicht verwunderlich. Klar hlt einen ein P-C strker bei der Stange (die Aussage vieler Personal-Coaches ist ja auch "Ich bin nur fr sie da") aber wie erwht: Wenn man das Geld nicht brig hat dann hilft sowas überhaupt nicht und eigentlich htte es auf dem Cover da schon heissen mssen "So kriegen auch Sie Ihr Fett weg wenn Sie bereit bzw in der Lage sind genug zu investieren." Insofern: Fail. Auch die Tatsache das der Autor zur physiologischen Untersttzung der Muskelregeneration zu einer Physiotherapeutin geschickt wurden fand ich ganz toll. Sowas ist leider auch nicht gerade billig (denn nicht jede Krankenkasse spielt da mit wenn es sich um einen "Begleitevent" zu einem Trainingsprogramm handelt und somit nicht unbedingt notwendig ist), ebenso wie das erstellen eines Ernhrungsprogramms zur Begleitung des Trainings (denn viele Fitness-Center sehen das als Extra-Leistung an - bei Personal-Coaches ist das in einigen Fllen schon im Preis enthalten - nicht jeder PC hat eine dafr erforderliche Ausbildung - oder wird ggf noch zustzlich berechnet). Darauf folgt dann der nchste Kracher: Man solle sich dann psychisch noch "umprogrammieren" lassen und das gehe am besten durch Hypnose. Da setzte es bei mir dann vollends aus - Hypnose wird eigentlich nicht von der Krankenkasse bezahlt. Folge: wieder einmal tief in die Tasche greifen. Juhu. Ganz ehrlich: Dieses Buch bringt im Prinzip nur denjenigen was die auch das ntige Kleingeld haben um den Vorschlg des Autors folgen zu knnen. Denjenigen die das ntige Kleingeld nicht besitzen denen rate ich vom Kauf des Buches ab. Ansonsten haben Sie bald derart viel investiert das Sie als Abnehmwilliger auf der Suche nach Alternativen sich ber die verlorenen Kilos freuen sich allerdings nicht mehr trauen einen Blick auf den Kontoauszug zu werfen weil Sie befurchten in tiefste Depressionen zu fallen die den ganzen Erfolg wieder vernichten. Ich finde es eigentlich recht schade das das Buch nicht auch fr Menschen geschrieben ist die abnehmen wollen, dies allerdings nicht zu extremen Kosten. Es gibt diverse Bcher die da andere Mglichkeiten bieten. 29 von 33 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wenig Fakten, nicht zu empfehlen Von Stephan Aachenwer sich ein Diatbuch kauft sucht nach DEM TIPP der einem hilft seine Kilos zu verlieren. Wwhrend des Lesens denkt man die ganze Zeit "ja wann kommen die Tipps den nun"? Auf den ersten 80 Seiten gehts nur um die Lebensgeschichte des Autors und erst dann faengt langsam das Thema Abnehmen an. Selbst in diesem Teil des Buches erfahrt man wenig neue Fakten zu diesem Thema. Ich habe bereut das Bih gekauft zu haben. Da empfehle ich jedem sich das Buch ."SDHLANK IM SCHLAF" zu kaufen denn hierauf basieren auch die Ernhrungsgrundlagen in diesem Buch hier. Vielleicht bin ich aber auch nur so kritisch weil ich vorher schon so viel gelesen habe und dank Schlank Im Schlaf und dazu jeden Abend eine Runde von ca. 5 km Spaziergang in 12 Wochen 24 Kilo abgenommen habe. Aber ich freue mich fuer jeden der mit diesem Buch mehr anfangen kann und Erfolg hat ! 20 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Selbstgefllig Von Elke Allenstein Ich hatte es befurchtet: ein Radiomoderator ist eine Rampensau. Zudem - vllig zurecht - stolz auf seine Abnehmleistung. Und das laut. Jeder soll es wissen. Die weit ber die Hlfte des Buches andauernden, einleitenden Worte sind reine Selbstanalyse, Selbstdarstellung. Mich interessiert das nicht. Ich bin auch kein Psychiater. Wie gesagt, ich htte es wissen mssen. In einer halben Stunde hat man das plakativ gestaltete Bchlein durch. Ich fhl mich verppelt und bin "so schlau als wie zuvor". Aber Glckwunsch an Herrn Flohr. Nur ntzt mir das alles nichts. Wieso darf eigentlich jeder ein Buch schreiben? ...

Produktbeschreibung Jede Dit funktioniert. Sie haben schon zig davon hinter sich. Sie haben Ihr Essen auf 8 Mahlzeiten am Tag verteilt, mit Teelffeln von riesigen Tellern gegessen, Wurzeln zu einem grulichen Sud verkocht, auf steinharten Riegeln 36 Mal herum gekaut, Ihren Verstand mit Punktesystemen blockiert und bei Freunden Mitleid erregt. Und dann haben Sie das tolle Gefhl kennen gelernt, wenn die alte Hose wieder passt. Und wieder angefangen, zu futtern. Wre es nicht toll, dieses Gefhl auf Dauer zu haben? Mit Spa abzunehmen? An Motivationstagen zu essen, was Sie wollen? Sich ganz normal von der Stange einzukleiden? Eine neue Ausstrahlung zu genieen? Machen Sie es wie Moderator Sven Flohr: DIT NEIN DANKE - So kriegen auch sie ihr Fett weg! Sie korrigieren sich, nicht radikal, sondern in kleinen Schritten. Und haben Freude an Bewegung, Ernhrung, Motivation und Entspannung. Wie Sven Flohr: Er hat seinen Zuhrern ein Versprechen gegeben und sich daran gehalten. Er hat mit Spa und ohne Zwang ber 50 Kilo abgenommen. Hier schreibt er, wie er das geschafft hat.

Kurzbeschreibung Moin! Mein Name ist Sven Flohr und noch vor etwas ber einem Jahr wog ich knapp ber 155 kg. Seitdem habe ich ber 50 kg abgenommen. Bitte nicht noch ein Dit Buch! denken Sie jetzt vielleicht. Sehe ich genau so. Nachdem ich mich wie fast jeder andere Dicke jahrelang mit allerlei Quatsch wie Punkte zhlen, Kohlsuppe schlrfen oder mich ausschlielich von Fleisch zu ernhren gequilt habe, bin ich zu folgendem Schluss gekommen: Jede Dit funktioniert und alle sind sie Mist. Oder wie es Joe E. Lewis es einmal auf den Punkt gebracht hat: Ich habe eine Dit gemacht und fettem Essen und Alkohol abgeschworen. In zwei Wochen verlor ich 14 Tage. Warum bei jeder herkmlichen Dit der Misserfolg vorprogrammiert ist, wie ich es ganz ohne Dit geschafft habe, mein Leben endlich erfolgreich umzustellen, und warum ich felsenfest davon berzeugt bin, dass auch Sie das Gleiche schaffen knnen,

davon möchte ich Ihnen in meinem Buch erzählen. Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Ein unsportlicher Dicker schafft es, ganz ohne sinnlose Diät, dubiose Wunderpillen oder teure und riskante Operationen abzunehmen, schreibt ein Buch darüber und ist fest davon überzeugt, dass andere Menschen mit seinem Konzept ebenfalls erfolgreich sein werden. Hallo, mein Name ist Sven Flohr, und wenn Sie möchten, erzähle ich Ihnen auf den folgenden Seiten meine Geschichte. Es handelt sich dabei in erster Linie um eine Abrechnung mit einem Teil von mir. Einem Teil, der endgültig der Vergangenheit angehört. Es hatte keinen Zweck mehr, wir mussten uns einfach trennen. Er hat mich genervt. Er hat mir das Leben schwer gemacht. Er hat mich in vielerlei Hinsicht belastet. Daher war es höchste Zeit, dass wir uns voneinander lösten. Er und ich, wir passten einfach nicht mehr zusammen. Die Rede ist von mir und meinem Speck. Ich habe ihm den Laufpass gegeben. Im Laufe eines Jahres habe ich es geschafft, mehr als 50 Kilogramm abzunehmen und mein Leben komplett umzukrempeln. Und das trotz eines Vollzeitjobs, von dem ich dachte, dass er einfach keine Zeit für Sport und gesunde Ernährung zulässt. Heute weiß ich: alles Ausreden! Ich weiß aber auch: Wenn jemand wie ich es geschafft hat, dann können auch Sie Ihr Fett wegstreifen. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch. Ich will ehrlich zu Ihnen sein: Ich bin kein Fitnessguru, für den zehn Stunden Training am Tag die absolute Erfüllung ist. Und ich stehe dazu, dass ich nie einer sein werde und das ist auch gut so. Ehrlich gesagt bin ich beim Sport noch nie in Ektase geraten. Ich habe immer vergeblich auf den Endorphinschub gewartet. Und er wohl auf mich. Zum Sport muss ich mich immer ein klein wenig aufraffen. Ich gehe nicht mit meinen Laufschuhen ins Bett, damit ich erquickt vom gesunden Fünf-Stunden-Schlaf am nächsten Morgen in aller Herrgottsfrühe aus den Federn emporschnelle und mit verzückter Miene losdase. Nein, Sport ist nicht mein erstes und einziges Hobby, obwohl ich mich das muss ich ja zugeben hinterher immer wie neugeboren fühle. Aber jetzt mal Ohren aufgespitzt: Vor einem Jahr konnte ich noch nicht mal fünfhundert Meter am Stück gehen, geschweige denn eine einzige Liegestütze machen, ohne Seitenstiche zu bekommen. Heute laufe ich den dünnen Heringen davon und kann beim Bankdrücken über 60 Kilogramm stemmen. Mir kann kein Dicker was vormachen, denn ich habe selbst von Kindesbeinen an das volle Programm durchlebt. Jeden Tag. Ich weiß, wie es ist, dick zu sein. Ich weiß, was man als dicker Mensch denkt. Und ich weiß, wie man sich als dicker Mensch fühlt. Aber mittlerweile habe ich gegenüber den meisten anderen Menschen eines voraus: Seit ich erfolgreich mein Leben umgestellt habe, kenne ich beide Seiten. Ich weiß nicht nur, wie es ist, als Mister Mollig zu leben, sondern ich weiß auch, wie man sich als sportlich-trainierter Mensch fühlt und bewegt. Es gibt eine chinesische Weisheit, die sagt, dass man niemanden wirklich verstehen kann, bis man nicht eine Meile in seinen Schuhen gelaufen ist. Ich bin mein Leben lang in den Schuhen eines dicken Menschen gelaufen, bis ich beschlossen habe, den unnötigen Ballast einfach abzuwerfen. Seitdem sind diese Schuhe wesentlich bequemer geworden. Ich glaube, sie passen mir jetzt besser. Es luft sich nämlich sehr viel leichter darin.