

[DOWNLOAD] Einfach abnehmen - mit dem Ampelkonzept: Die Idealdit - - Dauerhaft schlank - - Kein Kalorienzählen - - Kein Jo-Jo-Effekt

Einfach abnehmen - mit dem Ampelkonzept: Die Idealdit - - Dauerhaft schlank - - Kein Kalorienzählen - - Kein Jo-Jo-Effekt

*Von Michael Hamm, Friedrich Bohlmann
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook*



Produktinformation -Verkaufsrank: #439509 in BcherVerffentlicht am: 2012-07-16Abmessungen: 7.44 x 1.10b x 5.04l, Einband: Taschenbuch336 Seiten | File size: 70.Mb

**Von Michael Hamm, Friedrich Bohlmann : Einfach abnehmen - mit dem Ampelkonzept: Die Idealdit - -
Dauerhaft schlank - - Kein Kalorienzählen - - Kein Jo-Jo-Effekt** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Einfach abnehmen - mit dem Ampelkonzept: Die Idealdit - - Dauerhaft schlank - - Kein Kalorienzählen - - Kein Jo-Jo-Effekt:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
27 von 28 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super
Dit
Von Stefan
Wenn man an Dit denkt, denkt man auch an wenig essen. Nicht aber bei der Ideal Dit. Ich habe mir das
Buch gekauft und auch gleich angefangen, die grünen Rezepte im hinteren Teil des Buches nachzukochen. Sie sind
einfach lecker. Das Nachkochen ist super einfach und auch die Mengen sind genau richtig bemessen. Hei hunger, wie
bei anderen Diten, habe ich bei dieser Dit noch nicht gehabt. Auch für Berufstätige ist es eine super Sache da die Rezepte
meist auch brottauglich sind. Man kann alles mitnehmen und im Geschäft essen. Mit der Zeit habe ich dann das Buch
auch gelesen und finde, dass alles super erklärt ist. Ich habe nun schon innerhalb 1 Woche 2,5 kg abgenommen und das
obwohl ich auch gerne mal ein Eis oder andere Süßigkeiten esse. Auch meine Frau ist begeistert und den Kindern
schmeckt es auch, wenn man ihnen zusätzlich eine Beilage ihrer Wahl dazu macht. Jeden Tag freue ich mich aufs neue,
ein Rezept auszuprobieren. Habe auch schon selbst Rezepte erfunden. Einfach super und nur zu empfehlen.
14 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Buch - selbst wenn es nicht so klappen sollte
Von Ein
Kunde
Ich versuche mich mit diesem Buch das erste mal an einer Dit, und dies eigentlich nicht gerade
freudestrahlend. Doch es hat mich positiv überrascht! Es ist modern und übersichtlich aufgebaut und die Rezepte im
hinteren Teil sind einfach super! Auch wenn man gar nicht dietet, hat man Lust, diese nach zu kochen. Eine bessere,
schmackhaftere und psychisch (woran die meisten Abnehmwilligen ja scheitern) einfachere Art und Weise Gewicht zu
reduzieren, kann ich mir kaum vorstellen. Jetzt heißt es nur noch auch mal ein bisschen Sport zu betreiben und dann steht
dem Erfolg nichts mehr im Wege.
18 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. abnehmen leicht
gemacht - kein leerer Slogan
Von Ein Kunde
Bisher hatte ich noch keine Dit gemacht, bei der man nach Rezept kocht und
sich an gewisse Regeln hält. Deswegen war ich am Anfang recht skeptisch. Das Prinzip klingt aber recht vernünftig. Jetzt
bin ich begeistert! Das Kochen der Gerichte ist manchmal aufwendig - nie schwer. Ergebnis: in vier Wochen fünf Kilo
weniger und eine neue Einstellung zur Ernährung. Dabei gab es viele Ausnahmen... auch mal Schokolade, aber auf jeden
Fall Sport. Es ist ein gutes Buch, damit macht es Spaß abzunehmen!

.de
Auch schon vergeblich alles probiert, um die leidigen Weihnachts-, Baby-, Liebeskummer- oder Stresspfunde
endgültig loszuwerden? Mit der Ideal-Dit kann es wirklich klappen, denn sie kombiniert wirkungsvoll zwei Methoden:
das Low-Fat-Programm und das GLYX-Konzept. Das bedeutet, schlechte Fette werden reduziert und vor allem
Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index gegessen. Die Ideal-Dit eignet sich für berufstätige Frauen genauso wie
für Familienmanagerinnen und berücksichtigt die individuellen Ziele und Ernährungsgewohnheiten. Alle Rezepte sind
farblich gekennzeichnet: Grün sind Speisen, die den schnellen Abnehmerfolg garantieren. Mit den gelben Rezepten
kann man sein Gewicht halten oder langsam reduzieren. Rot sind kleine erlaubte Sünden, denn bei der Ideal-Dit sind
Genießen und Sattwerden Programm. Die raffinierten, exotischen, vegetarischen und brottauglichen Rezepte schmecken
deshalb auch der ganzen Familie, ohne Extrawurst. Wer möchte, kann sich seinen Speiseplan nach dem Ampelprinzip
ganz einfach selbst zusammenstellen. Für alle anderen liefert das Buch in der Klappe einen fix und fertigen Speiseplan
für 28 Tage mit Frühstück, Hauptmahlzeit und Abendessen. Als Schmankerl gibt es kleine Wellness-, Genuss- und
Motivationstipps. Die dritte Komponente der Ideal-Dit neben Low-Fat und GLYX ist Bewegung: Beim Schwimmen,
Laufen, Tanzen und mit den gezeigten Kraftübungen macht man den Kalorien richtig Beine und bringt Body und
Wohlbefinden in Bestform. Diese Dit ist keine Theorie, die nur auf dem schönen bunten Papier funktioniert, das
attestieren sieben Frauen und ein Mann, die damit schon zwischen fünf und 17 (!) Kilo abgenommen haben. Ihre
persönlichen Erfahrungsberichte über Ziele, Durchhalten und Erfolge motivieren zum Durchhalten -- und zum
Anfangen. --Dagmar Rosenberger
Kurzbeschreibung
Kein Kalorienzählen, kein Jo-Jo-Effekt
Einfach abnehmen das ist
die Devise der IdealDit. Und dass sie auch einfach geht, das bestätigen die Testpersonen, die sie erprobt und mitgestaltet
haben. Die IdealDit kombiniert erfolgreiche Ernährungsmethoden und schlägt entsprechend 96 nach dem Ampelkonzept
geordnete Rezepte vor, die man sich individuell zusammenstellen kann. Mit der dritten Komponente Bewegung macht
man den Kilos zusätzlich Beine. Der Verlag über das Buch
Einfach abnehmen - das ist die Devise der GU-Ideal-Dit. Und
dass sie auch einfach geht, das beweisen die Testpersonen, die während der Buchentstehung die Dit durchgeführt haben
und erstaunliche Erfolge vorweisen. Die Ideal-Dit kombiniert die beiden führenden Ernährungstheorien - den "Glyx" mit
"Low-Fat". Demnach heißt die einfache Regel zur Traumfigur: Falsche Fette reduzieren, Lebensmittel mit niedrigem
"Glyx" essen und sich mehr bewegen. Die zahlreichen Rezepte sind nach den Ampelfarben geordnet, schnell und ohne
längliches Kalorienzählen zuzubereiten - das macht die Ideal-Dit so einfach! Je nach Typ, Essbedürfnis und
selbstbestimmter Dietschwere können die Rezepte individuell zusammengestellt werden. Ganz ohne Bewegung geht es
nicht - deshalb wird im dritten Teil des Buches noch ein Fitnessprogramm angeboten.