

[Read free ebook] Mein Gewicht und ich: Eine Liebesgeschichte in groen Portionen

Mein Gewicht und ich: Eine Liebesgeschichte in groen Portionen

Von Elena Uhlig

**Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #49478 in BcherVerffentlicht am: 2016-02-01Abmessungen: 8.31 x .98b x 5.35l, Einband: Broschiert288 Seiten | File size: 40.Mb

Von Elena Uhlig : Mein Gewicht und ich: Eine Liebesgeschichte in groen Portionen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein Gewicht und ich: Eine Liebesgeschichte in groen Portionen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Elena Uhlig ist ein ErlebnisVon Elke Groe-RuykenIch habe sie in einer Talkshow gesehen und kannte sie aus vielen Filmen

als berragende Schauspielerin. Dass sie auch beim Schreiben mega natrlich rberkommt, hatte ich deshalb erwartet. Sie hat mich nicht enttuscht, Ein amsant geschriebenes Buch. 11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erfrischend und unterhaltsam! Von Rottifriend Dieses Buch habe ich innerhalb krzester Zeit gelesen weil es so erfrischend unterhaltsam war. Frau Uhlig, eine Schauspielerin und durch ihren Beruf noch mehr der Kritik an ihrem Gewicht ausgesetzt, da sie in der ffentlichkeit steht, hat beschlossen sich endlich so zu akzeptieren wie sie ist und jeder Dit aus dem Weg zu gehen. Ich habe wirklich ein paar mal herzlich gelacht, als sie erzhlte, was sie vorher alles tat "wenn sie auf Dit" war. Das Buch bietet gute Unterhaltung und ist bestimmt ein gutes Geschenk fr Freundinnen, Mtter, Tchter etc. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mein Gewicht und ich Von Linda Mein Gewicht und ich - Eine Liebesgeschichte in groen Portionen Von: Elena Uhlig Titel: Mein Gewicht und ich - Eine Liebesgeschichte in groen Portionen Autor: Elena Uhlig bersetzerin: Gabriele Meermann V: Februar 2016 Einband: broschiert Verlag: Knauer HC - Verlag, Droemer Knauer Verlage Seitenzahl: 286 Sprache: Deutsch Genre: Unterhaltung Gre: 12,5 x 2,5 x 20,9 cm ISBN-10: 978-3-426-65571-9 Die Autorin Elena Uhlig studierte an der Hochschule fr Schauspielkunst Ernst Busch. Sie spielte die Kommissarin Nina Metz in der Sat.1-Fernsehserie Mit Herz und Handschellen". Sie war in vielen TV- und Kinoproduktionen zu sehen, u.a. als Lilly in Alles auf Zucker, als Transvestit in Ein ganzer Kerl fr Mama und in der Rosamunde-Pilcher-Verfilmung Sternschnuppen im August. Zuletzt bernahm sie die Hauptrolle in der ZDF-Serie Die Familiendetektivin. Elena Uhlig lebt mit ihrem Partner Fritz Karl, ihren zwei Shnen und einer Tochter in sterreich. Elena Uhlig ist Schauspielerin und hat gerade so einiges um die Ohren! Den auch jetzt, als Mutter von drei Kindern mchte sie nicht Zuhause versauern, sondern zurck in ihren Job. Doch dazu soll sie laut der Filmleute erst einmal ihre alte Figur zurck erlangen... leichter gesagt als getan! Eine einfach Dit reicht dazu jedoch bei weitem nicht aus... Das Fitnessstudio scheint die einzige Rettung... Doch kann dies wirklich die Lsung sein? Das Essen schmeckt einfach viel zu gut und Crosstrainer? Nein danke!... Anhand einiger Erklrungen und Beispielen macht uns die Autorin dies sehr gut verstndlich klar. Sie zeigt uns auf, weshalb der Fitnesswahn schnell nach hinten losgehen kann und das jede Frau auf ihre Weise perfekt sein kann! Sie baut Frauen in hnlichen Situationen auf und zeigt das man das Leben genieen und sich annehmen sollte, ohne auf alles zu verzichten. Es gibt die richtigen Tricks, ohne Medizin, oder Horror-Diten und kann auch so sein Ziel gut und einfach erreichen! Ein sehr guter Ratgeber, den man einfach ausprobieren sollte- lesen sollte und sich ein Beispiel, an dieser tollen Frau nehmen sollte! Rezension von: Das Schreibstbchen

Produktbeschreibung 2016. 268 S. Ill. 21 cm, broschiert, Einband leicht bestossen und angeschmutzt, sonst sehr gutes Ex.

Pressestimmen "In ihrem Buch "Mein Gewicht und ich" behandelt sie sehr humorvoll den Kampf gegen ihre Pfunde." Frau im Leben, 01.03.2016 "Ein wunderbares Buch mit Humor und Wortwitz. Man will es gar nicht mehr aus der Hand legen." probeauty.at, 01.03.2016 "Schauspielerin Elena Uhlig schreibt ber ihren Kampf gegen das bergewicht - und das ziemlich amsant." IN - Das Starmagazin, 11.02.2016 Kurzbeschreibung Das Leben ist viel zu kurz fr Diten, anstrengende Sportstunden und grne Smoothies, findet die Schauspielerin Elena Uhlig. Kurz vor ihrem 40. Geburtstag beschliet sie, sich nicht mehr dem Schlankheitswahn und dem Ditenwahnsinn ihrer Branche zu unterwerfen. Dabei entdeckt sie etwas Erstaunliches: Die Freude und den Genuss am Essen. Endlich ist es wieder da, das leichte und schne Lebensgefhl, und das kostet sie aus. Abnehm-Shakes werden gegen Cola eingetauscht, der Personal Trainer gegen lange Spaziergnge. Die aber fhren nicht bergauf, es sei denn, eine Seilbahn hilft und das Ziel ist in Form eines Wirtshauses leicht erreichbar. Elena Uhlig verabschiedet sich vom Ditenwahnsinn, schert sich nicht mehr um ihre Ernhrung und genieet ihr Lebensgefhl, weil sie endlich glcklich mit ihrem Krper ist. Auch wenn ihr die Erfahrungen zeigen, dass er nicht den Anforderungen der Filmbranche entspricht. Elena Uhligs frhliche und Mut machende Geschichten sind ein groer Spa fr alle Frauen, die im Leben die Kurve gekriegt haben. Elena Uhlig erzht lesenswert und witzig von ihren Versuchen, sich vom Dit- und Fitnessdruck zu befreien. Bunteber den Autor und weitere Mitwirkende Elena Uhlig spielte die Kommissarin Nina Metz in der Sat.1-Fernsehserie Mit Herz und Handschellen". Sie war in vielen TV- und Kinoproduktionen zu sehen, u.a. als Lilly in Alles auf Zucker, als Transvestit in Ein ganzer Kerl fr Mama und in der Rosamunde-Pilcher-Verfilmung Sternschnuppen im August. Zuletzt bernahm sie die Hauptrolle in der ZDF-Serie Die Familiendetektivin. Elena Uhlig lebt mit ihrem Partner Fritz Karl, ihren zwei Shnen und einer Tochter in sterreich.