

(Read free) Mein welleat-Konzept: Endlich gesund und glücklich

## Mein welleat-Konzept: Endlich gesund und glücklich

Von Nicola Sautter

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



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #314946 in BcherVerffentlicht am: 2006-08-29Abmessungen: 1.20 Pfund Einband: Gebundene Ausgabe184 Seiten | File size: 18.Mb

**Von Nicola Sautter : Mein welleat-Konzept: Endlich gesund und glücklich** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein welleat-Konzept: Endlich gesund und glücklich:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zuerst nur ausgeliehen, dann bestellt!Von Susanne RustemeierIch habe eine riesige Sammlung von Ernhrungsbchern, eigentlich brachte ich keines mehr :-), aber als ich die ersten Seiten dieses Buches gelesen hatte, habe ich schnell gemerkt, dass es sich von all den anderen unterscheidet. So einfach und verstndlich geschrieben, dass wirklich jeder versteht, dass man auf nichts verzichten muss, weil es nur auf die richtige Mischung ankommt.Super!5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessant, hilfreich und gut verstndlichVon FYFYOf denkt man bei Ernhrungskonzepten in erster Linie ans Abnehmen. Meine Frau hat aufgrund von Lebensmittel-Allergien und

Verdauungs-strungen innerhalb von 2 Jahren ber 15 kg an Gewicht verloren und mht sich mit karger Ernhrung ab, ihr derzeitiges Gewicht zu halten. Und auch dafr hat sie aus dem Buch noch einige neue Erkenntnisse gewonnen und umgesetzt. Aber auch Zunehmen kann mhsam sein. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alles gut, Gerne wieder! Von Monika Knoche Interessantes Buch. Macht freude es zu lesen. Ich wrde es wieder einkaufen, weil es spass macht. Ich kann es nur empfehlen.

Produktbeschreibung Wer sich ausgewogen ernhrt, fhlt sich automatisch glcklich, fit und belastbar. Das Buch von Nicola Sautter bietet leicht umsetzbare Lsungen, um durch gesunde Ernhrung die Lebensqualitt zu verbessern und Beschwerden wieder in den Griff zu bekommen.

Kurzbeschreibung Wer sich ausgewogen ernhrt, fhlt sich automatisch glcklich, fit und belastbar. Das Buch von Nicola Sautter bietet leicht umsetzbare Lsungen, um durch gesunde Ernhrung die Lebensqualitt zu verbessern und Beschwerden wieder in den Griff zu bekommen. Klappentext Nahrung wirkt - und zwar bei jeder Mahlzeit. Durch die Art der Nahrungsmittel, die wir tglich zu uns nehmen, beeinflussen wir unseren Hormonhaushalt ganz wesentlich. Nicola Sautter zeigt, wie es mit dem welleat-Konzept und der richtigen Kombination von Kohlenhydraten, Eiwei und Fetten gelingt, das Zusammenspiel der Hormone Insulin und Glukagon zu optimieren und Entzndungsprozesse im Krper aufzuhalten. Mit diesem Konzept hat die Autorin nicht nur ihre eigenen chronischen Schmerzen erfolgreich gelindert und ihre Gewichtsprobleme gelst, sondern auch vielen Patienten mit Verdauungsproblemen, Gelenkbeschwerden oder Depressionen Anleitung gegeben, um sich selbst behandeln zu knnen. Wer Verantwortung fr seine Gesundheit bernehmen mchte, kommt an einer Ernhrungsumstellung nicht vorbei - und erst recht nicht an diesem Buch! Nicola Sautters welleat-Konzept fr die Gesundheit von Krper, Geist und Seele Alles Wissenswerte ber ausgewogene Ernhrung: die Nhrstoffe und wie sie im Krper wirken Einfache Lsungen, um Beschwerden zu lindern und Krankheiten zu heilen: ob Gelenkschmerzen, Verdauungsprobleme oder Konzentrationsstrungen Praktische Hilfen zur Ernhrungsumstellung bei Allergien und Nahrungsmittelunvertrglichkeiten ber den Autor und weitere Mitwirkende Nicola Sautter ist Physiotherapeutin, Ernhrungsberaterin und Buchautorin und durch die erfolgreiche TV-Sendung 'Besser Essen leben leicht gemacht' einem groen Fernsehpublikum bekannt. Trotz vermeintlich gesunder Ernhrung und jahrelangem Leistungssport litt sie unter chronischen Schmerzen, Gewichtsproblemen und Essstrungen. Erst mit dem von ihr selbst entwickelten Ernhrungskonzept 'Welleat' schaffte sie es, Istige Pfunde zu verlieren und zugleich ein Leben ohne Schmerzen zu fhren.