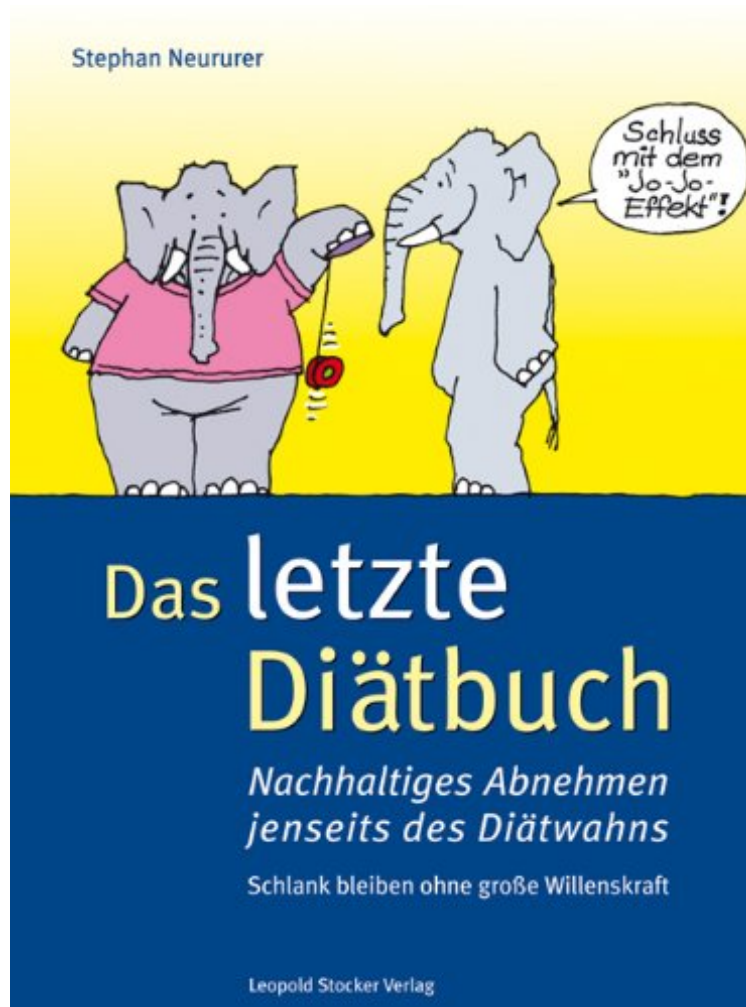


(Ebook pdf) Das letzte Ditbuch: Nachhaltiges Abnehmen jenseits des Ditwahns. Schlank bleiben - ohne groe Willenskraft

Das letzte Ditbuch: Nachhaltiges Abnehmen jenseits des Ditwahns. Schlank bleiben - ohne groe Willenskraft

Von *Stephan Neururer*
*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #817037 in BcherVerffentlicht am: 2007-03-01Einband: Gebundene Ausgabe159 Seiten | File size: 45.Mb

Von **Stephan Neururer** : **Das letzte Ditbuch: Nachhaltiges Abnehmen jenseits des Ditwahns. Schlank bleiben - ohne groe Willenskraft** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das letzte Ditbuch: Nachhaltiges Abnehmen jenseits des Ditwahns. Schlank bleiben - ohne groe Willenskraft:

Kurzbeschreibung Das letzte Ditbuch rumt mit dem Mythos der erfolgreichen Dit auf. Abnehmen alleine ist zu wenig es geht darum, das neue Gewicht zu halten. Mit einigen einfachen Kniffen ist dies auch mglich. Ohne Dit, starken Willen und eiserne Disziplin. Viel erreichen, aber mit wenig Aufwand! Auf diesen Ansatz konzentriert sich das letzte Ditbuch. Die grten Ditlgen Schlu mit dem Jo-Jo-Effekt: Wie man die typischen Ditfallen vermeidet Es geht auch ohne: Warum Willenskraft und Disziplin meist nicht zu einer nachhaltigen Gewichtsreduktion fhren. Viel erreichen mit wenig Einsatz: Einen Stein, der ein Vielfaches von unserem Gewicht hat, knnen wir mit einem richtig angesetzten Hebel leicht bewegen. Auch bei unseren Denk- und Verhaltensweisen lassen sich solche Hebel ansetzen. Der einfachste Weg zum Erfolg: Das letzte Ditbuch zeigt, wie wir Hindernisse auf dem Weg zum Wunschgewicht einfach umgehen oder ohne groen Energie-Aufwand beiseite schieben knnen. Im letzten Ditbuch geht es nicht um Formeln oder Ernhrungstabellen, um Verzicht und Askese. Es geht um den Alltag und seine Mglichkeiten. Niemand kann von heute auf morgen seine Gewohnheiten verndern, doch jeder kann neue Verhaltensweisen erlernen. Mit vielen anschaulichen Fallbeispielen und gewrzt mit einem Schu Humor bietet das letzte Ditbuch eine echte Lebenshilfe.