

[Read free] Das neue Ich-Gefühl: Weil gesunde Ernährung einfach glücklich macht

# Das neue Ich-Gefühl: Weil gesunde Ernährung einfach glücklich macht

Von Claudia Bender

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #1639633 in BcherVerffentlicht am: 2012-09Einband: Taschenbuch208  
Seiten | File size: 49.Mb

**Von Claudia Bender : Das neue Ich-Gefühl: Weil gesunde Ernährung einfach glücklich macht** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das neue Ich-Gefühl: Weil gesunde Ernährung einfach glücklich macht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Keine neuen ErkenntnisseVon Heike WeimarWenn es das Bemhen der Autorin war, dass der Leser ber sein Selbstwertgefhl nachdenkt, hat sie ihr Klassenziel erreicht. Auch erhebt sie keinen pdagogischen Zeigefinger, verbreitet kein Fachchinesisch, hlt dafr wertvolle Entspannungsungen bereit. Wortwitz und Ironie scheinen aber Tabuworte zu sein, dafr schwimmt die Autorin auf 208 Seiten in Plattitiden (Mit ausreichend Wasser knnen wir uns bei Sport und Spiel richtig austoben oder Auf der Erde geht es bunt und abwechslungsreich zu). Das muss nun wirklich nicht sein! Auch sind ihre Ernhrungstipps in dieser Lnge schlichtweg langweilig. Fazit: Dieses Buch bietet keine neuen Erkenntnisse - alles schon mal gelesen. Wer allerdings mit dem Gedanken spielt, eine Psychotherapie zu machen, fhlt sich bei der

Lektüre bestimmt bestätigt. Und das ist kein Wunder, die Autorin kommt aus diesem Fach.

Kurzbeschreibung Schlank sein macht glücklich. Wirklich? Und macht glücklich sein auch schlank? Täglich kreist unser Denken um die Themen Ernährung und Wohlbefinden. Wir plagen uns mit Übergewicht, leiden an Untergewicht und sehnen uns nach Gleichgewicht. Verbannen Sie lästige Quälgeister wie Waage und Maßband in die hinterste Ecke und entdecken Sie Ihren unbestechlichen Wegweiser zu sich selbst: Ihr ureigenes Ich-Gefühl. Damit geben Sie Ihrem Leben einen völlig neuen Dreh. Körper, Seele und Geist erlangen wohltuende Harmonie. Statt mieser Stimmung und ständiger Unzufriedenheit spüren Sie ungeahnte Fähigkeiten und Kräfte, die längst in Ihnen stecken. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie spielerisch den Grundstein für eine bewusste und genussreiche Ernährung legen. Das neue Ich-Gefühl schenkt Ihnen den Mut zu langfristigen Veränderungen. Ab jetzt ist Schluss mit sinnlosen Verboten und Jo-Jo-Effekt fühlen Sie sich einfach wohl in Ihrer Haut! Aufgespritzt: Warum wir essen, was wir essen und wie wir es nachhaltig ändern. Wachgekostet: Schnelle Lösungen, die ein fantastisches Körpergefühl zaubern. Aufgegabelt: Mit leckeren Fitmachern kommt Freude auf den Tisch.