

(Free and download) The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen

The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen

Von Christine Theiss

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #287688 in BcherVerffentlicht am: 2012-03-01Einband: Gebundene Ausgabe176 Seiten | File size: 22.Mb

Von Christine Theiss : The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. KomplexVon Marion WurrLeider sind mir viele Rezepte zu umstndlich und zu komplex. Finde die von D.Soost oder Sophia Thiel viel besser in Praktikabilitt. Zu kompliziert zum durchhalten und sehr auf extreme Fille ausgerichtet.0 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. The Biggest Loser. Besser leben - gesund...Von Ina Wolfnicht das was ich mir vorgestellt habe Leider tips tricks gingen doch der rest kenn ich von anderen Bchern und hat mir genauso wenig gebracht....19 von 21 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Motivierender Dit-Ratgeber, bei mir hat es funktioniert!Von Dagmar" Brauchen wir denn noch einen weiteren Dit- Ratgeber? Nein."Das ist der Einstieg in das "The Biggest Loser" Besser leben - gesund abnehmen Buch.Und auch ich bin der Meinung, dass wir bereits von Dit-Ratgebern berflutet werden. Dennoch hat mich dieses Buch neugierig gemacht. Im Klappentext erfahren wir die drei

Faktoren, die uns in ein schlankeres Leben führen sollen: Die richtige Motivation, gesunde Ernährung und viel Bewegung. Nichts Weltbewegendes, werdet Ihr denken, und dennoch scheint dieses simple Konzept zu funktionieren. Das konnten wir heute beim "Biggest Loser" Finale sehen. Die Kandidaten haben viele Kilos verloren, nicht jeder ist beim Idealgewicht angekommen, aber jeder einzelne Kandidat hat sein Körpergewicht prozentual stark reduziert. Dieser Ratgeber ist der erste DIT-Ratgeber, der mich voll überzeugt hat. Jeder, der ein Gewichtsproblem hat, weiß, dass er gesünder essen und mehr Sport treiben muss. Aber dies in die Tat umzusetzen ist nicht einfach. Hier findet man die Motivation, die man benötigt, um endlich anzufangen. Und zwar nicht ab morgen oder nächster Woche, sondern ab sofort. Dr. Christine Theiss versteht es zu veranschaulichen, wie man seine guten Vorsätze endlich durchhalten kann. Mit einfachen Tipps, viel Motivation und einem flüssigen Schreibstil hat man das Gefühl, endlich persönlich motiviert zu werden. Und auch ein paar Rezepte für den leichteren Einstieg findet Ihr am Ende des Buches. Nicht viele, denn schließlich geht es hier hauptsächlich um die Motivation. Aber meiner Meinung nach genügend, um sich anfangs zu orientieren. Man sollte auch selbst ein bisschen ausprobieren, was gesund ist und schmeckt. Denn ich finde nur so kann man seine neue Lebensweise beibehalten - wer will schon sein Leben lang nach Rezepten kochen? Ich bin begeistert und habe ein paar der Tipps bereits ausprobiert - es funktioniert. In der ersten Woche konnte ich bereits erste Erfolge verzeichnen. Wenn auch ihr abnehmen wollt wünsche ich Euch schon jetzt viel Erfolg und Durchhaltevermögen - es lohnt sich.

Kurzbeschreibung Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick, jeder Siebte ist sogar krankhaft übergewichtig. Fettleibige Menschen leiden oft unter ihrem Aussehen und ziehen sich beschämt zurück. Viele von ihnen haben bereits frühzeitig Gelenk- oder Rückenbeschwerden. Tag für Tag steigt ihr Risiko, ernsthaft zu erkranken, etwa an Diabetes, Herzinfarkt oder Krebs. Dieses Buch zur erfolgreichen Sendung 'The Biggest Loser' greift die große Volkskrankheit auf und zeigt, dass Übergewicht kein Schicksal ist. Jeder kann mit der richtigen Anleitung abnehmen. Es liefert leicht verständliche Hintergrundinformationen zu gesunder Ernährung im Alltag und gibt Tipps für den Einstieg in ein Leben mit mehr Sport und Bewegung. Ein kompetenter Ratgeber für alle, die ihrem Übergewicht den Kampf ansagen wollen.

Über die Serie: Im Fokus der beliebten Abspeckshow 'The Biggest Loser', steht die große Volkskrankheit Übergewicht. Selbst die schwersten der Kandidaten, so die Botschaft, können ihre überhuligen Pfunde verlieren, wenn sie sich bemühen und ihr Ziel konstant verfolgen. In dem zehnwöchigen Camp erfahren die Teilnehmer der Staffel nicht nur, dass Abnehmen im Kopf beginnt, sondern dass gesunde Ernährung und gezieltes Training schon sehr viel bewirken kann. Unterstützt beim Abnehmen werden sie durch ein professionelles Coaching von Medizinern, Personal- und Fitnesstrainern.

Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. Christine Theiss (Autorin und Moderatorin) wurde 1980 in Thüringen geboren. Nach ihrem Schulabschluss arbeitete sie als Arzthelferin in der elterlichen Praxis in Bayreuth, bevor sie in München Medizin studierte. 2008 promovierte sie und war u.a. in der Herzchirurgie des Klinikums Großhadern in München tätig. Auf eigenen Wunsch legte sie ihre medizinische Karriere jedoch auf Eis und wandte sich dem Profi-Kickboxen zu. Sie ist Weltmeisterin in dieser Disziplin und gilt heutzutage als erfolgreichste Profi-Kickboxerin aller Zeiten. In ihrer Freizeit arbeitet sie ehrenamtlich in der Rettungshundestaffel des Münchner Arbeiter-Samariter-Bundes und absolvierte im Juni 2011 zusammen mit ihrer Boxerhündin die Prüfung zum 'Rettungshundeteam Mantrailing'. Im Frühjahr 2012 moderiert sie die neuen Folgen der 'Biggest Loser'-Staffel.