

Rezensionen von Buchtips.net

Ingrid Kiefer, Michael Kunze, Rudolf Schoberberger: Schlank ohne Diät (Programm und Praxisbuch)

Buchinfos

Verlag: Kneipp Verlag ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))

Genre: [Psychologie & Psychotherapie](#)

ISBN-13: 978-3-7088-0389-0 ([bei Amazon.de bestellen](#))

Preis: 17,07 Euro (Stand: 30. September 2022)

Möchten Sie anhaltend und ohne zu Hungern abnehmen? Wenn ja, sind sie mit "Schlank ohne Diät", dem Programm sowie Praxisbuch bestens beraten. Ingrid Kiefer (Ernährungswissenschaftlerin und Psychologin), Michael Kunze (Mediziner) und Rudolf Schoberberger (Psychologe) liefern LeserInnen mit ihrem Werk ein modernes, wissenschaftliche begleitetes Lifestyle-Programm, das sich optimal eignet, langfristig die Figur in Form zu bringen. Und Sie schlagen zwei Fliegen mit einer Klappe - mit diesem Programm fördern Sie ihre Fitness sowie ihr Wohlbefinden!

Ziel dieses Programms ist eine langfristige Reduktion des Körperfettanteils, eine Änderung der Einstellung zum Essen, zur Bewegung und zum eigenen Körper, eine Umstellung des Ernährungsverhaltens sowie eine Bewegungssteigerung. Grundsätzlich gibt es keine verbotenen Speisen, ganz im Gegenteil, es werden sogar persönliche Ess-Vorlieben berücksichtigt

"Schlank ohne Diät" ist für jeden Menschen geeignet. Bereits nach kurzer Zeit sieht der Betroffene die ersten Erfolge, und das ohne Jo-Jo Effekt. Die Autoren haben das Programm so gewählt, dass es in den Alltag gut integrierbar ist. Das Programmbuch liefert alle nötigen Informationen (Übergewicht, Esstypen, Bewegung, Probleme beim Abnehmen, etc.), Ratschläge und Tipps. Das Praxisbuch begleitet LeserInnen auf dem Weg zum Wohlfühl-Gewicht und kann als persönliches Tagebuch geführt werden. Die Motivation kann zusätzlich durch ein modernes Coaching via Internet unterstützt werden.

Sehr empfehlenswert für alle, die ihr Gewicht ohne zu Hungern anhaltend reduzieren wollen.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)

[04. Februar 2011]