Rezensionen von Buchtips.net

Barbara Gassert, Petra Linné: Ein Mann - (k)ein Bauch

Buchinfos

Verlag:	Systemed Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Nachschlagewerk
ISBN-13:	978-3-927372-82-5 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	2,26 Euro (Stand: 29. April 2025)

Heutzutage finden die Frau jede Menge Literatur zum Thema Essen, Gewicht, gesunde Lebensweise, etc.. Essen und Ernährung gewinnen aber auch in der Männerwelt immer mehr an Bedeutung, denn auch Männer können an unbeliebten Stellen Fett ansetzen, nämlich am Bauch!
Im dem Buch "Ein Mann - (k)ein Bauch" sagen Barbara Gassert, Diplom-Biologin und Ernährungsberaterin, und Petra Linné, Diplom-Ökonomin und Ernährungsberaterin, den Kilos, auf eine durchaus genussvolle Art und Weise, den Kampf an! Im Alltag, im Büro, zu Hause oder unterwegs - mit Hilfe dieses Buches ist der Mann gegen die Bauchwachstumsfallen immer gut ausgerüstet. Die Autorinnen fokussieren in ihrem Werk auf das typisch männliche Ernährungsfallen und bieten dem Leser alltagtaugliche und gleichzeitig leicht umsetzbare Tipps und Rezepte für den ganzen Tag.
Die Inhalte dieses Buches teilen die Autorinnen in insgesamt sieben Kapiteln ein. Im ersten Kapitel " Ein Mann - ein Bauch" stehen Begriffe wie Bauchumfang messen, die LOGI-Pyramide, der Kohlenhydratcheck und vieles Mehr im Vordergrund. In den nächsten vier Kapiteln geht es gezielt um typische Ernährungsfallen (am Vormittag, während des Tages, am Abend sowie in der Freizeit). Im darauffolgenden Abschnitt werden dem Leser Rezepte, von Frühstück bis zum Abendessen, vom Geschäftsessen bis zum Candle-Light-Dinner, präsentiert. Im letzen Kapitel "Service" stehen Begriffe wie Kalorienverbrauch, Kohlenhydratmenge, etc. im Mittelpunkt. Zudem wird dem Leser Hilfe für unterwegs angeboten, nämlich ein Restaurant. Guide im Pocket-Format.

"Ein Mann - (k)ein Bauch" bietet alltagstaugliche und leicht umsetzbare Tipps und Rezepte, die überflüssige Pfunde spürbar schwinden lassen. Empfehlenswert für alle Männer, die sich mit den eigenen Essensgewohnheiten sowie der Ernährung (noch) mehr auseinander setzten möchte!

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lucie Rambauske-Martinek, Dr.
[14. Februar 2011]