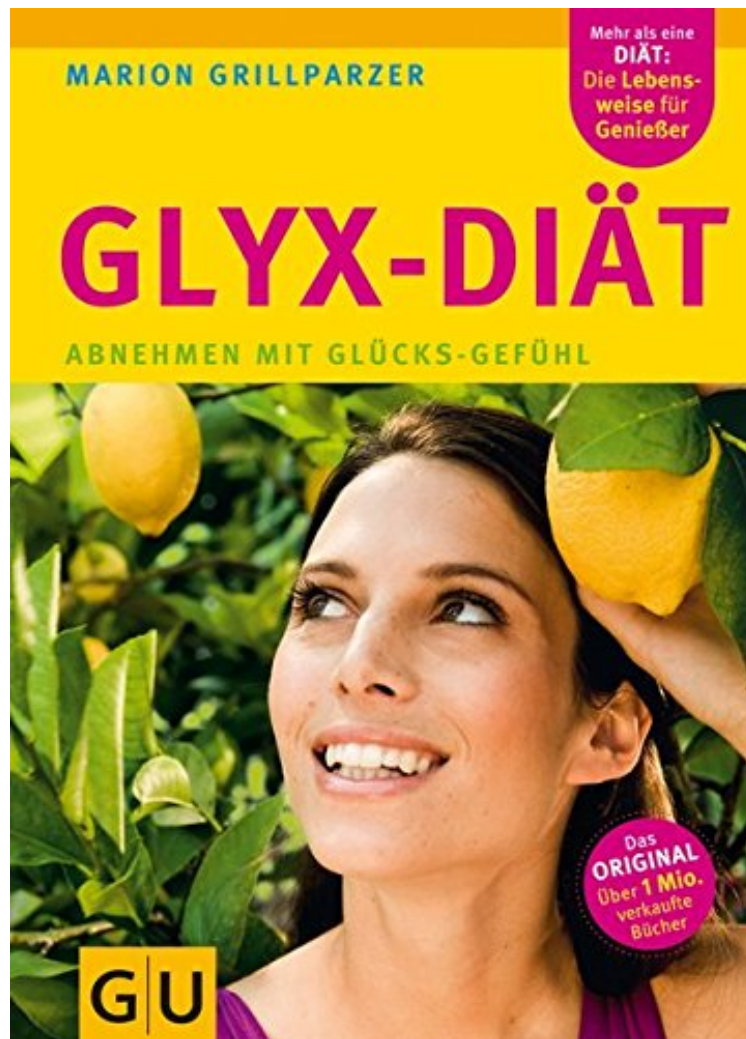


(Free read ebook) Die Neue GLYX-Dit: Abnehmen mit Glcks-Gefhl (GU Einzeltitel Gesunde Ernhrung)

Die Neue GLYX-Dit: Abnehmen mit Glcks-Gefhl (GU Einzeltitel Gesunde Ernhrung)

Von Marion Grillparzer
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



Produktinformation -Verkaufsrank: #28339 in BcherVerffentlicht am: 2009-02-09Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 9.21 x .79b x 6.851, Einband: Taschenbuch224 Seiten | File size: 70.Mb

Von Marion Grillparzer : Die Neue GLYX-Dit: Abnehmen mit Glcks-Gefhl (GU Einzeltitel Gesunde Ernhrung) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Neue GLYX-Dit: Abnehmen mit Glcks-Gefhl (GU Einzeltitel Gesunde Ernhrung):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr tolles Buch!!Von AnneIch finde das Buch echt toll. Hab schon das Kochbuch zu Hause. Es liest sich schnell und unkompliziert und man versteht es!!!!!! Man wird auch sehr gut motiviert und die Kilos purzeln wenn man sich daran hlt. Schn finde ich das man auf nix verzichten muss und es macht Spa gesund zu kochen ohne 2 Stunden in der Kche

zu stehen. Ich kann das Buch jedem empfehlen, der auch einen Einstieg in eine gesündere Lebensweise vor hat. Ich habe bis jetzt 6 Kilo abgenommen, obwohl ich nicht ganz so viel Sport mache. Sehr zu empfehlen!!!!0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. GLYX Von -Kunde Tolles Buch für GLYX EINSTEIGER. Gut zu verstehen und die Rezepte sind gut machbar, werde mir noch mehr Bücher von dieser Autorin zulegen 0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gut aufgeklärt im Bezug auf Ernährung Von Andrea Seidel Mir hat das Buch sehr gut gefallen. Viele Tabellen mit dem Ampelsystem. Sehr lehrreich, wenn man seine Ernährung umstellen möchte, ohne eine direkte Diät zu machen. Man kann sich satt essen, muss nicht hungern. Gut bebildert.

.de Die mageren Zeiten sind vorbei! Wer abnehmen will, muss sich satt und glücklich essen. Und zwar mit Lebensmitteln mit einem niedrigen Glyx (glykämischer Index). Dahinter steckt das erfolgreiche Fatburner-Prinzip: Bestimmte Lebensmittel (die mit einem hohen Glyx) regen die Bauchspeicheldrüse an, Insulin auszuschütten, und das sperrt das Fett in den Fettzellen ein und macht schnell wieder Hunger. Also: Schluss mit Kalorien zählen und Hungern. Auf den Glyx kommt es an. Die Glyx-Diät besteht aus drei Phasen: Es geht los mit drei Fatburner-Suppentagen, an denen sich die ersten zwei Kilo verabschieden. In der anschließenden Fatburner-Glyx-Woche schmilzt täglich ein weiteres Kilo. Und dann geht es 20 Tage lang weiter nach dem Glyx-Baukastensystem, bei dem man sich die Rezepte herauspicks, die man am liebsten mag, und gut gelaunt weitere Kilos verliert. Das heißt allerdings erstmal Umdenken: Plötzlich sind die Cornflakes am Morgen, Wassermelone und Salzkartoffeln verboten -- Bitterschokolade, Nüsse und trockener Wein aber erlaubt. Zum Glück hilft dabei der Glyx-Guide für die Tasche mit allen Lebensmitteln von A bis Z mit ihrem Glyx-, Fett-, Gute-Laune- und Fit-Faktor. Den Weg von dick nach dünn erleichtert außerdem Bewegung: Mit dem Mini-Trampolin-Workout kurbelt man happily die Fettverbrennung an, entschlackt den Körper und tankt Kondition und Spa. Dazu braucht man allerdings genug Platz und Nachbarn mit guten Nerven. Die Glyx-Diät ist ein bunter Ratgeber mit Interviews, Erfolgsgeschichten, Reportagen und praktischen Hinweisen, der Ernährungswissenschaft leicht verdaulich macht. Der Theorieteil ist bloß etwas zu ausführlich geworden. Stattdessen hätten wir lieber noch ein paar von den leckeren Fatburner-Rezepten serviert bekommen. --Hanna Arndt Kurzbeschreibung Seit Marion Grillparzers Bestseller Die GLYX-Diät 2003 erschien, haben über 400.000 Abnehmwillige diesen besonderen Ratgeber gekauft und erfolgreich damit abgenommen. Seit vielen Jahren tummeln sich begeisterte GLYX-Anhänger in Marion Grillparzers Internet-Forum, eine regelrechte GLYX-Bewegung ist entstanden. Die neue GLYX-Diät, geschrieben für Neulinge, aber auch bereits mit GLYX Vertraute, präsentiert neueste wissenschaftliche Erkenntnisse ebenso wie Erfahrungen aus dem GLYX-Forum. Sie bietet einen noch schnelleren Einstieg in das Thema, Modelldiäten für bestimmte Zielgruppen (Berufstätige, Familien, Vegetarier) und enthält eine komplett neue Sammlung an leckeren Rezepten. GLYX-Diät, das ist eine Stoffwechsellösung, die der Arzt empfiehlt, in der der Genuss nie zu kurz kommt und die für den Manager genauso geeignet ist wie für die Familie von nebenan. Eine Diät, um die Kilos purzeln zu lassen, aber auch eine gesunde Ernährungsumstellung fürs ganze Leben. Mit GLYX-Guide. Der Verlag über das Buch Was der GLYX mit Glück zu tun hat? Ganz einfach: Wer sich von Lebensmitteln mit einem niedrigen GLYX ernährt, verliert Gewicht und gewinnt Gesundheit und Leichtigkeit. Nicht durch Fasten und Kalorien zählen, sondern durch richtiges, genussvolles Essen abnehmen? Klingt wie ein Märchen, wird aber von der modernen Ernährungswissenschaft bestätigt. Bestseller-Autorin Marion Grillparzer zeigt, wie das praktisch funktioniert mit einem Mix aus Ernährung, Bewegung und Entspannung. Bei der 10-Tages-Turbo-Diät purzeln bis zu 5 Kilo. Mit einem ausgeklügelten Baukastensystem, das leckere unkomplizierte Rezepte, aber auch Bewegungs- und Entspannungsübungen enthält, kann sich jeder außerdem sein eigenes Kurz- oder Langzeit-Programm zusammenstellen. Und das Besondere: Der neue Trampolin-Workout zum Fettverbrennen, Entgiften und Entstressen.