

(Download) Ditlos glücklich: Abnehmen macht dick und krank. Genießen ist gesund

Ditlos glücklich: Abnehmen macht dick und krank. Genießen ist gesund

Von Nicolai Worm

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub

Nicolai Worm **DIÄTLOS GLÜCKLICH**

*Abnehmen macht dick und krank.
Genießen ist gesund.*



sys

DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #443053 in BcherVerffentlicht am: 2003-03-01Abmessungen: 9.45 x .71b x 6.69l, Einband: Taschenbuch296 Seiten | File size: 29.Mb

Von Nicolai Worm : Ditlos glücklich: Abnehmen macht dick und krank. Genießen ist gesund before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ditlos glücklich: Abnehmen macht dick und krank. Genießen ist gesund:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen51 von 53 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glck hat, wer auf dieses Buch sttVon Detlef RschWer das medial inszenierte Wechselspiel aus Genussrezepten und Schnellreiten im Jahresverlauf durchblickt hat, ist schon einen wichtigen Schritt gegangen.Nicolai Worm liefert nun auch die treffenden Argumente und Hintergrnde, warum Diten oftmals - langfristig gesehen - einen gegenteiligen

Effekt haben. In 22 bersichtlichen Kapiteln mit plakativen berschriften (z.B. dick geboren und spt dazugelernt" - je lighter, desto fetter" - abnehmen - zum Sterben gesund") fordert der Autor heraus, gewohnte ernhrungsbezogene Denk- und Verhaltensmuster zu berdenken. Es wird u.a. mittels wissenschaftlicher Studien aufgezeigt, dass Fleisch und Fett allein nicht dick machen, welche Auswirkungen Sstoffe und fettarme Produkte tatschlich haben sowie die Folgen von Ditpillen und Fettabaugungen. Der renommierte Ernhrungswissenschaftler gibt im Detail Aufschluss ber diverse Zusammenhnge beim Zubereiten von Gerichten bzw. beim Kauf schon vorgefertigter Lebensmittel. Die leicht verstdliche, zeitweise auch provokante Sprache ist immer wieder mit humorvollen Anteilen liebevoll gewrzt. Untersttzt wird der Text hierbei von den eingngigen, farbigen Illustrationen Stefanie Harjes'. Eine BMI (Body Mass Index) - Tabelle ermnglicht den Lesenden eine persnliche Einschtzung ihrer derzeitigen Krpergewichtsausgangslage. Wer in der Ernhrungsberatung ttig ist, findet in der Bibliographie zahlreiche weiterfhrende Literatur vorfinden. Ein uerst hilfreiches Buch, welches Bekanntes unter die Lupe nimmt und Unbekanntes ins Blickfeld rckt. Mgen viele das Glck haben, auf dieses Buch zu stoen, damit sie ditlos glcklich bleiben. 2 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schreibstil ist leider ermndend Von Lisa Mller Am Anfang dachte ich mir: nicht schlecht. Aber leider ist es sehr kompliziert geschrieben und der Autor kommt ewig nicht zum Punkt.... Daher nur 1 Stern. Hatte was besseres erwartet. 98 von 101 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Pudel wre besser nur ein Hund Von Harribald Kadavergehorsam - dieses Wort beschreibt am besten das Verhalten aller Esser zu dem, was uns in allen Medien und den Pudels, Strunzes und der heiligen DGE vorgekaut wird. Worm zeigt auf, warum wir aufhren sollten, das nachzubeten, was so genannte Experten von Ihrer Ernhrungskanzel predigen. Nein, ein Ditbuch zum Gewicht verlieren ist es nicht. Aber es ffnet die Augen fr die Realitt; und die ist hart. Wer ein Buch nach dem Motto Ja, genau, das wusste ich auch" Prinzip sucht, wird enttuscht. Weg von dem FETTARM Unsinn, hin zu GENUSS. Und endlich die Zusammenhnge verstehen. Das ist die Botschaft des Buches. Besonders hufig werden auch die Deutsche Gesellschaft fr Ernhrung (DGE), Professor Pudel und Konsorten erwht, welche (meiner Ansicht nach ZU RECHT) gar nicht gut aussehen. Wir Menschen Mssen ja Experten" vertrauen. Wer will schon studieren, wie man sich richtig ernhrt. Und die DGE scheint ja kompetent zu sein, was Ernhrung angeht. Was die DGE und sogar die AOK sagt, muss ja stimmen" ODER??? Das dem nicht so ist, zeigt Worm in seinem Buch deutlich auf. Und da liegt das bel. Ein Millionen Heer bergewichtiger die das Wort Fett" nicht mal mehr aussprechen knnen, weil das schlechte Gewissen sie rgt. Aber Gummibrchen und Nudeln sind ja laut ngigen Thesen vllig gesund und machen nicht dick. SO EIN UNSINN! Worm belsst es aber bei Behauptungen, sondern zahlreiche Literaturhinweise fordern zum Mitdenken und Kontrollieren auf. Meine Empfehlung ist folgende: Dieses Buch lesen, wieder Fett essen, auf Kohlenhydrate weitgehend verzichten und ganz natrlich zum Wohlflgewicht kommen. Nicht umsonst ist Herr Worm mit seiner LOGI Methode ein Anhnger der Low Carb Bewegung. Wer am Ende des Buches nach einer Lsung sucht, sollte also nicht aufhren sich ber Low Carb (wenig Kohlenhydrate) zu informieren. Wenn auch, laut diesem Buch, abnehmen das Sterblichkeitsrisiko ERHHT, stellt eine Art Mittelmeer Ernhrung mit den richtigen Fetten, Gemsen und Fleisch eine REELLE Mglichkeit dar, seine Speckrollen auf gesunde und genussvolle Art wieder zu verlieren. Ich spreche da aus Erfahrung... und letzten Endes bin ich trotzdem angemessen schlank geworden - in dem ich genau das Gegenteil tat was unsere DGE und leider auch die Krankenkassen immer als gesund und schlank machend preisen. Wenn sie also auch eine DITKARRIERE" ohne dauerhaften Erfolg hinter sich haben, lesen Sie mal dieses Buch!

Produktbeschreibung Alles spricht vom "einfachen Abnehmen". Doch ist Abnehmen aus gesundheitlicher Sicht berhaupt erstrebenswert? Nein! sagt Autor Nicolai Worm. Im Gegenteil - er warnt vor allen Diten und anderen Abspecktechniken. Die Menschen in aller Welt werden immer dicker und das in einer Zeit, da dem Schnheitssymbol "schlank" mehr denn je gehuldigt wird. Dr. Nicolai Worm erlutert in "Ditlos glcklich", dass dies nur eine zwingende, natrliche Anpassungsreaktion des Krpers auf unsere Umwelt und auf unseren bewegungsarmen Lebensstil ist. Viele offene Fragen, ob und wie bergewicht mit der Gesundheit zusammenhngt, werden diskutiert. "Ditlos glcklich" enthllt die skrupellose und unheilvolle Verflechtung zwischen Schlankheitsindustrie und Wissenschaft und belegt, dass "Abnehmen" fr die meisten Menschen nicht nur unrealistisch, sondern mglicherweise sogar ein Risikofaktor ist. Nebenbei deckt es auf, dass die meisten Ernhrungsregeln nicht auf gesichertem Wissen beruhen. Das Buch informiert spannend und unterhaltsam ber den neuesten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und zeigt, wie Genuss mit Schlankheit bestens vereinbar ist. Gleichermaen interessant fr Gesundheitsexperten und Laien - fr jeden, der sich mit Fragen der Ernhrung und Dit beschftigt. Der Ratgeber gegen Ernhrungsterror und Ditenwahn. Vorwort von Prof. Dr. med. Michael Berger (), empfohlen von EUROTOQUES (Europische Union der Spitzenkche), neu aufgelegt im Systemed Verlag.

ber den Autor und weitere Mitwirkende Dr. oec. troph. Nicolai Worm, Jahrgang 1951, ist ein im gesamten deutschen Sprachraum bekannter Ernhrungswissenschaftler. Er studierte in Mnchen Oecotrophologie und hat an der Universitt Gieen in diesem Fach promoviert. In der Forschung lag sein Schwerpunkt im Bereich "Ernhrung und Herzinfarkt". In der Fachwelt ist er besonders durch seine kritische Position in der Cholesterin-Diskussion und durch seine Lehrttigkeit im Bereich Sporternhrung (Universitt Innsbruck, Trainer-Akademie Kln) bekannt geworden. Nicolai Worm ist unter

anderem Mitglied des wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Weinakademie in Mainz und vertritt Deutschland in der Expertengruppe "Ernährung und Gesundheit" beim Internationalen Weinamt (OIV) in Paris. Nicolai Worm hat zahlreiche Bücher, Broschüren und Fachartikel verfasst und ist einem breiten Publikum durch viele Fernsehauftritte in privaten Sendern sowie durch seine ARD-Sendereihe "Ernährungsphysiologie - Ernährungswissenschaft für den Hausgebrauch" vertraut geworden. Sein Buch "Täglich Wein" liegt mittlerweile in der siebten Auflage (2002) vor und wurde bis jetzt in sechstelliger Stückzahl verkauft.