


[Free pdf] Kohlenhydrate sind keine Dickmacher: Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan

# Kohlenhydrate sind keine Dickmacher: Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan

Von Christina Lachkovics-Budschedl, Sandra Knig  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD 

 READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #95590 in BcherVerffentlicht am: 2014-02-10Abmessungen: 9.09 x .39b x 6.54l, .67 Pfund Einband: Taschenbuch112 Seiten | File size: 44.Mb

**Von Christina Lachkovics-Budschedl, Sandra Knig : Kohlenhydrate sind keine Dickmacher: Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kohlenhydrate sind keine Dickmacher: Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wrde ich nicht mehr kaufen!Von Sabine LutzbauerDieses Buch mag inhaltlich interessant sein, aber die Art und Weise, wie es aufgebaut und geschrieben ist, sagt mir persnlich leider gar nicht zu.13 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Buch - Plan - Kosten - ErfolgVon Monika SchmidtIch bin gerade in Woche 5 des Plans.Das Buch

habe ich erst bestellt, nachdem ich bereits (nach persnlichem Termin) meinen Plan erhalten hatte. Zu der Kritik meiner Vorredner muss ich anmerken, dass nichts was im Plan steht, nicht auch im Buch stehen wrde. Das Einzige was natrlich fehlt, ist die genaue Mengenangabe an Kohlehydraten und Eiwei. Und da diese ja von Person zu Person individuell ist, kann man hier keine allgemein gltigen Angaben im Buch machen. Sehr wohl findet man sich aber in etwa in den Fallbeispielen, die im Buch beschrieben sind wieder und sieht, was diese Personen an Gramm Eiwei und Kohlehydrate essen drfen. Also bekommt man hier schon eine Ahnung wie viel man in etwa fr sich nehmen kann und kann es ja einfach probieren. Im Gesamtpreis des Plans sind ja auch die diversen Kontrolltermine inbegriffen. Wenn man einen Termin vor Ort wahrnehmen kann, werden die regelmigen Messungen gemacht ob man wirklich Krperfett abnimmt und keine Muskelmasse. Wie viel Wasser in den Zellen eingelagert ist und auch der Verlauf des Gesundheitszustandes der Zelle kann mitverfolgt werden. Das ist natrlich nicht mglich wenn nur eine Betreuung via Internet mglich ist. Trotzdem finde ich den Gesamtpreis absolut angemessen. Man muss mal rechnen was man bei Sascha Walecek oder den Weight Watchers bezahlt.....Ich habe in Woche 5 bereits 8kg abgenommen. (Alter 40 Jahre, weiblich, Ausgangsgewicht 98kg) Anfnglich war ich - auf Grund meiner vielen missglckten Diterfahrungen - mehr als skeptisch. Aber - es klappt, und wie! Ich bin jede Woche wieder berrascht. Es gibt kein wirkliches Hungern" in dem Sinn. Natrlich gibt es Momente, wo man Hunger hat. Z.B. bin ich es viele Jahre gewohnt morgens nicht zu frhstcken und dafr abends mit der Familie zu essen. Von daher fielen mir anfnglich die recht kleinen Abendrationen schon sehr schwer. Aber dadurch ich abends wei, dass ich ja in ein paar Stunden wieder frhstcken kann, war es auch relativ leicht wegzustecken. Die Umgewohnung geht wirklich rasch. Ich finde das Konzept einfach WUNDERBAR! Wirklich ausgewogen und sinnvoll und dieses extreme Hungern hat man auch nicht. Echt klasse und einfach nur weiter zu empfehlen!!! 10 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vorsicht ABZOCKE!!! Von Junias Dieses Buch ist eine Geldverschwendung, eine reine Ansammlung von bereits Bekanntem und Bewhrtem und auerdem eine Abzocke, die an Frechheit kaum zu berieten ist!! Ohne einen persnlichen Termin bzw. einer online Beratung kommt man hier nicht weiter und die Damen werden auch auf kaum einer Seite mde, diese Beratung zu erwghnen. Die sprlichen Rezepte sind ein Witz, da wei ein Kindergartenkind ja noch mehr zu berichten. Solche Bcher sollten auf eine schwarze Liste gesetzt werden!

Kurzbeschreibung Die Dit-Revolution jetzt als Paperback! Die Ernhrungswissenschaftlerin Christina Lachkovics-Budschedl hat ein revolutionres Ernhrungskonzept entwickelt, das die Pfunde purzeln lsst. Sie rehabilitiert die in Verruf geratenen Kohlenhydrate und stellt die Ernhrung wieder auf gesunde und normale Beine. Viele Abnehmwillige wissen schon gar nicht mehr, was sie essen sollen bzw. drfen und hungern vllig zwecklos vor sich hin. Denn wer zu wenig isst, nimmt erst recht nicht ab, da der Krper vor lauter Hungersnot keine Reserven mehr aufgibt. Eine ausgewogene Ernhrung mit einer vernnftigen Portion Kohlenhydraten wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc. bringt den Krper wieder in Schwung und lsst Reserven verbrennen. Das Geheimnis der 10-Wochen-Methode: Die Menge an Kohlenhydraten wird individuell je nach Krpergewicht und Krpergre berechnet, gegessen wird streng nur dreimal am Tag und nicht zwischendurch, denn nur in diesen Essenpausen verbrennt der Krper Fett. Dass das wirklich gelingt hat Lachkovics-Budschedl anhand zahlreicher Krperfettmessungen vorher/nachher unter Beweis gestellt. Seit einem Artikel in der Kronenzeitung im Juni 2010 ist der Ansturm auf ihre Methode derart gro, dass sie innerhalb nur eines halben Jahres bereits 1.000 Personen beim Abnehmen erfolgreich geholfen hat, z.B. Sabine K., die 12 kg in 10 Wochen loswurde (Frhstck: 2-3 Scheiben Brot, mittags 250 g Reis, 100 g Fleisch, 2 Handvoll Gemse, abends eine Scheibe Brot mit Belag plus Gemse) oder Markus B., der 14 kg leichter wurde und dabei mittags sogar 380 g Nudeln plus 140 g Fleisch und 2 Handvoll Gemse essen durfte bzw. sollte.++++ Das Buch stellt die Methode im Einzelnen vor und prsentiert den 10-Wochen-Plan mit smtlichen Menvorschlggen. ber den Autor und weitere Mitwirkende Mag. Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernhrungswissenschaftlerin und hat mit der von ihr entwickelten Methode fit10 bereits unzhligen Menschen erfolgreich beim Abnehmen geholfen. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Shnen. Sandra Knig ist Medien- und Gesundheitsexpertin. Sie war 20 Jahre lang in der Redaktion der "Kronen Zeitung" ttig und ist Mutter von zwei Tchtern.