

(Mobile library) Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiwei: So werden Sie die Pfunde sicher los! Gewicht verlieren mit Eiwei und Formula-Mahlzeiten. Und dann: Gesund und schlank auf Dauer mit LOGI

Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiwei: So werden Sie die Pfunde sicher los! Gewicht verlieren mit Eiwei und Formula-Mahlzeiten. Und dann: Gesund und schlank auf Dauer mit LOGI

Von Hardy Walle, Nicolai Worm
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #386645 in BcherVerffentlicht am: 2008-07-01Abmessungen: 9.29 x .71b x 4.92l, Einband: Broschiert176 Seiten | File size: 79.Mb

Von Hardy Walle, Nicolai Worm : Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiwei: So werden Sie die Pfunde sicher los! Gewicht verlieren mit Eiwei und Formula-Mahlzeiten. Und dann: Gesund und schlank auf Dauer mit LOGI before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiwei: So werden Sie die Pfunde sicher los! Gewicht verlieren mit Eiwei und Formula-Mahlzeiten. Und dann: Gesund und schlank auf Dauer mit LOGI:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Buch! Was drin steht wirkt auch tatsächlich!
Von HamburgerIch kann Mojana absolut beipflichten und sehe es ganz genau so wie sie (wollte nicht noch einmal fast das Gleiche schreiben).Ich habe die Erfahrung gemacht, das ich mit dieser Art des Abnehmens, nmlch mit der LOGI-Ernhrung und zwischendurch Eiweishakes, zum ersten Male deutlich meinen ghassten und etwas zu groen Bauchumfang verliere! Zusammen mit dem richtigen l, nmlch Leindotterl (s. meine Rezension "Leindotterl fr innen und auen") ist eine schlanke Taille -fr mich jedenfalls- kein Problem mehr. Ein absolut super interessantes Buch und ich finde es auch noch besser, als das Eiweibuch von Dr. Strunz (und das ist schon ziemlich perfekt).
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Buch
Von KathrinEin gutes Buch fr diejenigen, die sich ber eiweireiche und kohlenhydratarme Ernhrung informieren mchten. Mir haben die Informationen gut geholfen.
0 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Logi-Low carb
Von Dieter SchmidtAls ich nach einer OP mit anschlieender Gehschule direkt in eine Reha-Klinik eingewiesen wurde, machte ich Bekanntschaft mit einer Art "Low-Carb" Ernhrungslehre. Hier spielte die sogenannte "Logi-Pyramide" eine groe Rolle zur Darstellung der gesunden Ernhrungsweise. Zu Hause angekommen waren die leichten (gewollten) Erfolge und das wenige, angehrte Wissen darber bald vergessen. Im Gesprch mit meinem Arzt kam die Rede auf diese beiden, sich ergnzenden Bcher von oder unter Mitwirkung von Nicolai Worm. Das Buch mit dem Titel Leicht abnehmen von Hardy Walle und Nicolai Worm beschreibt die technischen, krperlichen Vorgehensweisen. Das Buch LOW-CARB von Nicolai Worm und Doris Muliar erklrt die Ernhrungstechnik etwas einfacher, bebildert und entspannter, dazu liefert es die Rezeptvorschge wie man mit weniger Kohlehydraten in der Kche auskommt. Die Methode gleicht der Strategie von Weight Watchers, doch es gilt hier wie dort seinen Weg zu finden und dabei zu bleiben. Den Weg kann man mit Hilfe dieser beiden Bcher suchen.

Kurzbeschreibung
Wer effektiv und dauerhaft abnehmen und dabei eine gute Figur machen mchte, setzt auf Eiwei. Das ist ein offenes Geheimnis. Aber Eiwei ist nicht gleich Eiwei - nur wer das Protein-Einmaleins durchschaut, wird (und bleibt!) langfristig gesund und schlank. Deutliches bergewicht abbauen oder nur ein paar Pfunde verlieren und wieder stolz die straffen Formen prsentieren? Mithilfe von Formula plus LOGI rcken diese Ziele in greifbare Nhe! Erzielen Sie endlich den ersehnten Abnehmerfolg - auf gesunde Weise und mit Genuss: Dank der -wissenschaftlich ausgeklgelten Kom-bination von Formula-Dit, -sportlicher Bewegung und LOGI-Ernhrung flt das ganz leicht! In der Praxis ist diese Methode unter rztlicher Leitung mittlerweile tausendfach erprobt! In diesem Ratgeber verffentlichen die Entwickler dieses Ernhrungskonzepts erstmals ihr kompetentes Wissen, geben wertvolle Informationen und langjhrige Erfahrung an Sie weiter. Kurzum: Hier finden Sie praktische Ernhrungstipps zum Abnehmen mit Erfolgsgarantie!
ber den Autor und weitere Mitwirkende
Dr. Hardy Walle, Jahrgang 1958, ist Internist und Ernhrungsmediziner, der gemeinsam mit seiner Frau, Dr. Marie Berna-dette Walle, das Bodymed-Ernhrungskonzept ins Leben gerufen hat. Aus ihrer nunmehr fast zwanzigjhrigen Praxiserfahrung mit der Ernhrungsberatung von Patienten, die an Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstrungen litten, entwickelten sie das eiweiuntersttzte Fasten als hocheffektive Therapieform im Laufe der Jahre immer weiter. Mit so groem Erfolg, dass zahlreiche rztekollegen auf das Ehepaar zukamen und ebenfalls nach dem Bodymed-Konzept beraten und behandeln wollten. Inzwischen sind es allein in Deutschland ber 500 Mediziner, die von Dr. Walle persnlich geschult worden sind. Zustzlich gibt es Partner in sterreich und Holland. Dr. Hardy Walle arbeitet dabei weiterhin im Sinne seiner Frau, die an der Entstehung dieses Buches mageblich beteiligt war - aber die im Herbst 2007 ihren Kampf gegen den Krebs verloren hat. Ihr gemeinsames Ziel war und ist es, zum Wohle der Menschen "alte Zpfe abzuschneiden", um modernes Ernhrungswissen zu etablieren. Damit Essen wieder Spa macht.
Dr. oec. troph. Nicolai Worm, Jahrgang 1951, ist der Begrnder der LOGI-Methode im gesamten deutschen Sprachraum. Nach seinem Studium der Oecotrophologie in Mnchen und seiner Promotion an der Universitt in Gieen lag sein Forschungsschwerpunkt im Bereich "Ernhrung und Herzinfarkt". In der Fachwelt ist der kontroverse Ernhrungswissenschaftler durch seine kritische Position in der Cholesterindiskussion und durch seine Lehrttigkeit im Bereich Sport-ernhrung (Trainer-Akademie, Deutscher - Sportbund, Kln) bekannt geworden. Nicolai Worm hat zahlreiche Bcher, Broschren und Fachartikel verfasst. Dem breiten Publikum ist er darber hinaus natrlich eher durch seine Radio- und -TV-Auftritte in privaten und ffentlichen - Sendern, seiner ARD-Sendereihe "Ernhrungswissenschaft fr den Hausgebrauch" - und nicht zuletzt natrlich ber seine Bestseller zur LOGI-Methode vertraut geworden.