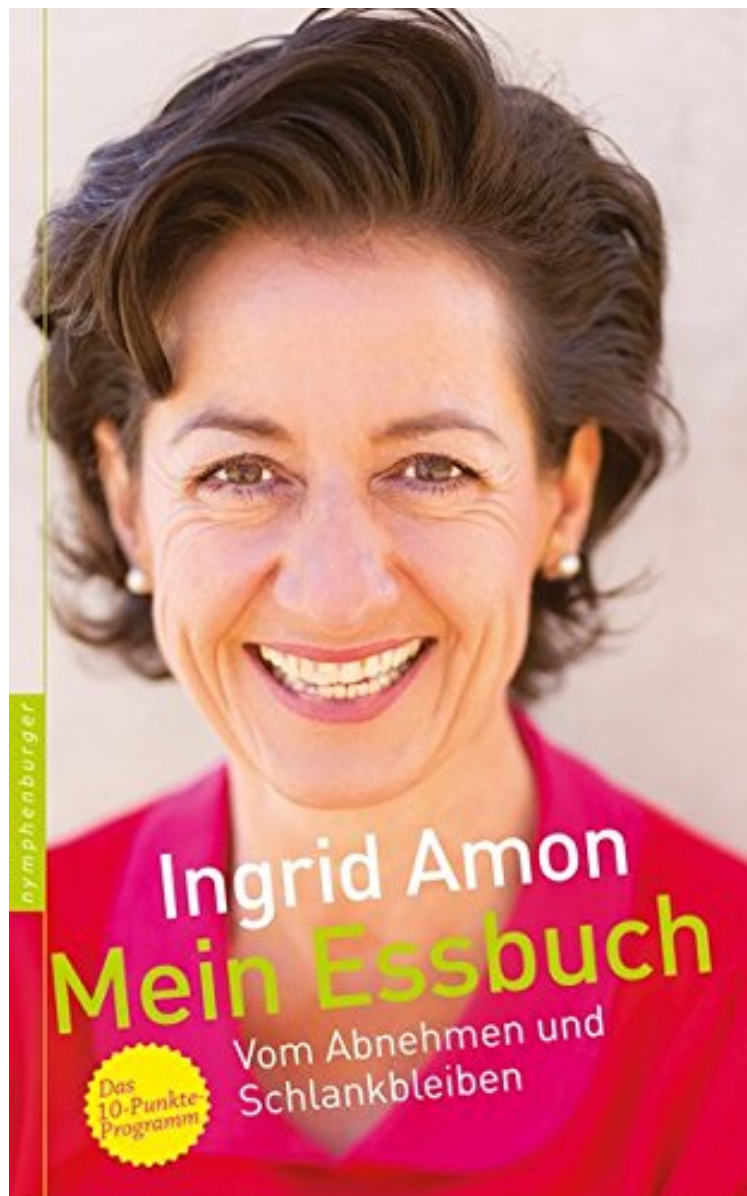


(Read free ebook) Mein Essbuch: Vom Abnehmen und Schlankbleiben - Das 10-Punkte Programm

Mein Essbuch: Vom Abnehmen und Schlankbleiben - Das 10-Punkte Programm

Von Ingrid Amon

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #347204 in BcherMarke: NymphenburgerVerffentlicht am: 2014-06-18Abmessungen: 8.66 x .98b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe240 Seiten | File size: 72.Mb

Von Ingrid Amon : Mein Essbuch: Vom Abnehmen und Schlankbleiben - Das 10-Punkte Programm before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mein Essbuch: Vom

Abnehmen und Schlankbleiben - Das 10-Punkte Programm:

Produktbeschreibung Vom Abnehmen und Schlankbleiben - Das 10-Punkte Programm Gebundenes Buch Wer schlank bleiben will, muss essen lernen: Abnehmen ist eine Leistung, die viel größere Herausforderung ist es jedoch, nicht wieder zuzunehmen. Ingrid Amon erzählt ansatz, beruhend und motivierend, wie sie abgenommen hat und wie sie es schaffte, das neue Wohlfühlgewicht über zwanzig Jahre zu halten. Dabei isst sie, was ihr schmeckt, hört sich an keine Diät, zählt keine Kalorien und betreibt kaum Sport. Dafür hat sie ihr Hungergefühl wiederentdeckt und weiß, wann sie satt ist. Das 10-Punkte-Programm zum Mitmachen liefert alle notwendigen Informationen, die allen eine gesunde Gewichtsbalance ermöglichen. Ingrid Amons Weg zur Traumfigur war lang und von Höhen und Tiefs geprägt. Schließlich hat sie es geschafft: 25 Kilo waren abgespeckt. Als es ihr auch gelang, das neue Gewicht problemlos und ohne Anstrengung zu halten, erkannte sie, dass ihrem Abnehmprozess verschiedene Schritte zugrunde lagen: zehn Erkenntnisse und Verhaltensänderungen - die Balancefaktoren - hatten den Ausschlag gegeben, ihr Ziel zu erreichen und Frieden mit dem eigenen Körper zu schließen. Auf den Körper hören, seine Bedürfnisse wahrnehmen, wahren Hunger und das eigene Sättigungsgefühl kennenlernen sind wesentliche Elemente von Ingrid Amons Balance-Programm, das sie zusammen mit vielen Praxisübungen, Hintergrundinformationen und persönlichen Anekdoten in diesem Buch vermittelt. Die sympathische Schilderung ihrer eigenen Entwicklung regt zum Nachdenken über hilfreiches Essverhalten an und ermöglicht Einsichten in die eigene Gewichtsbalance. Die persönliche Erfahrung von Ingrid Amon zeigt, dass jeder es schaffen kann, sich von Diät-Zwängen zu befreien und frei von Ängsten und schlechtem Gewissen zufrieden und schlank das Leben zu genießen.

Kurzbeschreibung Wer schlank bleiben will, muss essen lernen: Abnehmen ist eine Leistung, die viel größere Herausforderung ist es jedoch, nicht wieder zuzunehmen. Ingrid Amon erzählt ansatz, beruhend und motivierend, wie sie abgenommen hat und wie sie es schaffte, das neue Wohlfühlgewicht über zwanzig Jahre zu halten. Dabei isst sie, was ihr schmeckt, hört sich an keine Diät, zählt keine Kalorien und betreibt kaum Sport. Dafür hat sie ihr Hungergefühl wiederentdeckt und weiß, wann sie satt ist. Das 10-Punkte-Programm zum Mitmachen liefert alle notwendigen Informationen, die allen eine gesunde Gewichtsbalance ermöglichen. über den Autor und weitere Mitwirkende Ingrid Amon, 1960 in Dornbirn geboren, war 20 Jahre Sprecherin, Moderatorin und Hörfunkjournalistin beim ORF. Heute ist sie Sprechtrainerin und Top-Referentin im gesamten deutschsprachigen Raum. Ihr Buch 'Die Macht der Stimme' ist ein Bestseller. Sie lebt mit ihrer Tochter in Wien. Weitere Informationen unter www.iamon.at.