

[Mobile ebook] Nicht schlank? Na und!: Weg vom Diätfrust und einfach gut leben!

Nicht schlank? Na und!: Weg vom Diätfrust und einfach gut leben!

Von Angelika Diem

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #1297646 in BcherVerffentlicht am: 2012-11-01Abmessungen: 8.78 x .59b x 6.14l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 45.Mb

Von Angelika Diem : Nicht schlank? Na und!: Weg vom Diätfrust und einfach gut leben! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Nicht schlank? Na und!: Weg vom Diätfrust und einfach gut leben!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gelungene OrientierungshilfeVon Sophia!Was wre anders, wenn ich schlank wre? - Alles wrde sich ndern, dachte ich lange und so denken wohl viele bergewichtige. Mit einem Schlag wre ich alle Probleme los. Gesundheitlich wie sozial und beruflich, alles wre auf einmal leichter und besser._An das heutige Schnheitsideal sind grundlegende Hoffnungen eines glcklichen, gelingenden Lebens gebunden. Erfolg sowohl im Beruflichen als auch Privaten scheinen den

Schlanken geradezu garantiert. Daher sind gut gemeinte Ratschläge nahezu omnipräsent, die auf verschiedenste Weise zu einer schlanken Linie verhelfen wollen. Man denke beispielsweise an die zahlreichen Diäten aller Art, sei es die Kartoffeldiät, die Apfeldiät oder die Hollywood-Diät, mit denen uns die Werbung alltäglich konfrontiert. Angelika Diem macht Schluss mit diesen typischen Vorurteilen und falschen Träumen. Ihr Text ist ein mutiges Plädoyer gegen den Schlankheitswahn und zugleich eine Sensibilisierung für die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse im Hier und Jetzt. Diem beschäftigt sich mit verschiedenen Themen des Alltags und Fragen, denen sich wohlbeleibtere Personen früher oder später stellen müssen: Wie gehe ich mit meinem eigenen Körper um? Wie nehmen mich andere wahr? Und wie lässt sich meine Situation verbessern? Neben praktischen Hinweisen zur Steigerung des Selbstbewusstseins, etwa durch Formulierungshilfen zum erfolgreichen Kontern oder Ratschlägen zum ureigenen Erscheinungsbild, geht es insbesondere um die Bereiche Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden. Die Autorin gibt Hinweise dazu, wie man es schafft, Essen nicht als letzten Rettungsanker bei Aufregung zu betrachten, bewusst einzukaufen und gesund zu kochen. Ebenso finden sich Fitnesstipps für den Urlaub, Erfahrungsberichte zu Wii-Fit als Trainingsmethode sowie Methoden zur Nutzung des häuslichen Umfelds zum Abdecken des täglichen Bewegungsbedarfs. Besonders interessant sind die Beiträge zum richtigen Sitzen, gesunden Schlafen, zur Wohnungseinrichtung, Stilberatung oder zum Mobbing. Des Weiteren erhalten Leser Hinweise zu weiterführenden Links sowie eine Vielzahl interessanter Film- und Literaturtipps. Sehr gelungen sind die im Text vielfach eingeschobenen Experteninterviews, zu denen u.a. Diätologen, Internisten und Physiotherapeuten gehören. Sie beantworten Fragen zum Muskelaufbau, zum Stützungsempfinden, zur empfohlenen Ernährung und viele weitere. Der Text mischt Elemente der Ratgeberliteratur mit autobiographisch gefärbten Erfahrungen, Expertenwissen mit subjektiven Meinungen. Jeder relevante Alltagsbereich ist in einem eigens dafür vorgesehenen Kapitel vertreten. Insgesamt ist der Text gut nachvollziehbar und angenehm zu lesen. Er kann dazu verhelfen, neue Perspektiven zu gewinnen. Fazit: Eine gelungene Kombination interessanten Expertenwissens mit persönlichen Erfahrungen der Autorin selbst, die auf dem Weg zu mehr Selbst- und Körperbewusstsein eine Vorbildfunktion einnimmt. Der Leser wird eingeladen, sich hieran zu orientieren. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein guter Ratgeber! Von Heike Rau (Media-Mania) Den Prozess der Umstellung hat Angelika Diem sehr genau in ihrem Buch beschrieben. Dazwischen findet der Leser Interviews mit Fachleuten, also Arzt, Diätologe, Heilpraktiker, Physiotherapeut, Stilberater usw. Das verändert Ansichten und bringt Einsichten. Als Leser kann man sehr gut folgen. Angelika Diem gibt viel preis von sich, sie spricht ehrlich über ihre Gefühle und Probleme. Es geht nicht ums Abnehmen im Buch, auch wenn das sicherlich eine Folge dieser umfassenden Lebensstiländerung sein kann. Aber das ist Nebensache. Vielmehr geht es um die Wahrnehmung des eigenen Körpers und das Bestreben, es sich gut gehen zu lassen. Glück und Zufriedenheit, das zeigt die Autorin ganz deutlich, hängen nicht von ein paar Kilos zu viel ab. Die Autorin hat einen wunderbaren Schreibstil. Ihre Offenheit tut gut. Sie gibt Rat, indem sie von sich selbst erzählt, macht Hoffnung und zeigt einen möglichen und vor allem realistisch gangbaren Weg für die Zukunft auf. Von ihren Erfahrungen lässt sich im Alltag profitieren. Fazit: "Nicht schlank? Na und!" ist ein sehr persönlicher Erfahrungsbericht über eine Änderung des Lebensstils. Dabei umfasst das Buch verschiedene Lebensbereiche. Dazu kommt Expertenwissen. Inhaltlich ist es also sehr ausgewogen und damit ein guter Ratgeber. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich habe einiges für mich entdeckt. Von Buecher Loewe, einfach ein tolles Buch. Auch ich habe bestimmt keine Modellmaße, daher war ich wirklich sehr gespannt, was mich mit und in diesem Buch erwarten wird. In gut verständlichen Szenen und immer ohne erhobenen Zeigefinger erklärt uns die Autorin und die Experten viel zum Thema Essen, Gesundheit und Bewegung. Hier gibt es kein Oberlehrerwissen sondern einfache und hilfreiche Tricks und Tipps für ein gutes Leben. Es wird gezeigt, dass dick nicht gleich dumm und krank bedeutet! Mir gefällt das Buch einfach nur richtig gut, und ich hoffe, dass sich durch dieses Buch ein wenig mein Denken über die Nahrungsaufnahme korrigieren kann. Wenn ich ehrlich bin, gibt es in meinen Pausen an der Arbeit auch meist das schnelle Essen unterwegs. Das heißt es gibt heute mal ein oder zwei belegte Brötchen, die während einiger Erledigungen in der Pause so einfach nebenbei verdrückt werden. Wenn ich Stress habe kommt es meist noch schlimmer, dann gönne ich mir neben der Stulle, die bereits so nebenbei auf Arbeit gegessen wurde oft noch ein schnelles Stückchen Torte im Kaffee. Ich denke dass mir nach dem Lesen des Buches nicht der Appetit vergangen ist!!! Ganz sicher nicht!!! Aber ich glaube das die Autorin bei mir einige Türen öffnen konnte. Nun versuche ich immer kleingeschnittenes Obst oder Gemüse mit an die Arbeit zu nehmen, das kann man bei Stress gut nebenbei knabbern und hat ein gutes Gefühl und das Stück Torte ist auch nicht verboten. Aber der bewusste Umgang mit unseren Lebensmitteln ist wichtig. Das Beste an diesem Buch finde ich, dass es für jeden Menschen ein gewisses Wohlfühlgewicht gibt und dieses nicht zwingend unterhalb der Kleidergröße 36 zu finden sein muss. Wichtig ist nur, dass man sich gesund und fit halten sollte.

Pressestimmen Der Schlankheitswahn treibt die Menschen zu Diäten bis zur Magersucht. Dieser Ratgeber zeigt, wie man mit ein paar Pfunden zu viel trotzdem gesund und glücklich leben kann. Mit vielen Beispielen und

Tipps. Kurzbeschreibung Nicht schlank und trotzdem glücklich? Für viele sind persönliches Wohlbefinden und soziale Anerkennung eng an das Körpergewicht und die Figur gebunden. Doch enden Abnehmversuche oft mit dem Jojo-Effekt und zusätzlicher Frustration. Angelika Diem zeigt in ihrem Ratgeber, wie es sich mit kleinen Umstellungen ohne Hungerkur und Fitnesswahn auch mit runderen Formen gut und gesund leben lässt. Der Ratgeber vereint Erfahrungswerte und Tipps der Autorin mit Experteninterviews, in denen Schulmediziner und Naturheilkundler, Ernährungs- und Stilberater sowie weitere Fachkundige gleichermaßen zu Wort kommen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Angelika Diem, Jahrgang 1968, lebt und arbeitet in Vorarlberg, dem westlichsten und Ihrer Meinung nach schönsten Bundesland Österreichs. Seit Teenagertagen hat sich die Autorin und Mittelschullehrerin durch die unterschiedlichsten Diäten gekämpft und mit Gewichts-Jojo gerungen bis es ihr gelang, aus dem Teufelskreis auszubrechen und Lebensqualität an die erste Stelle zu setzen.