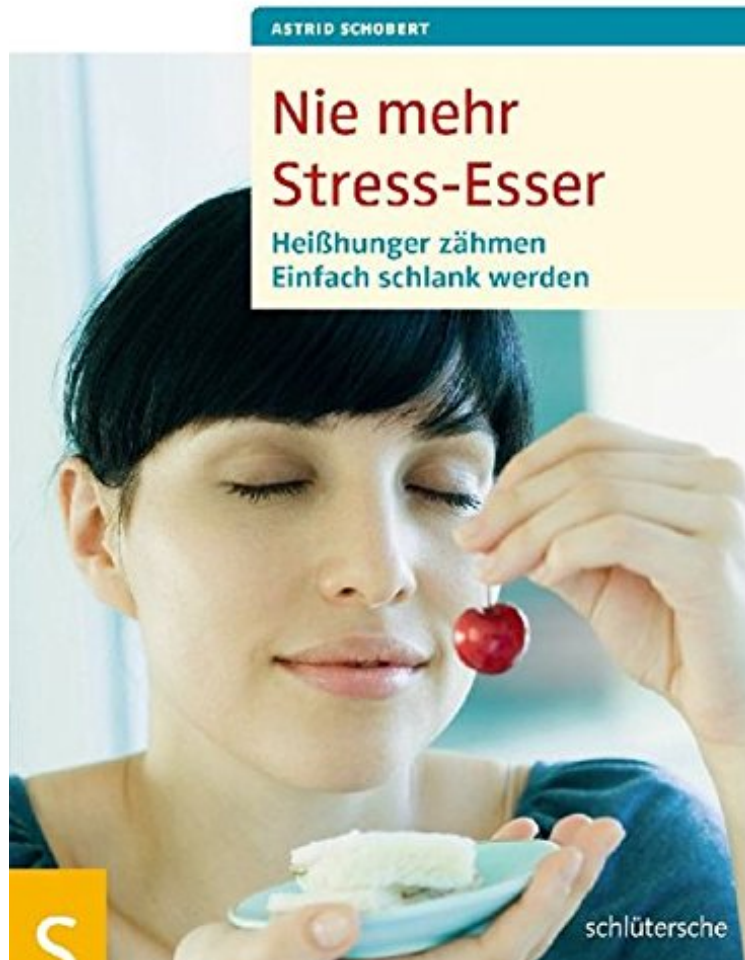


[Ebook free] Nie mehr Stress-Esser: Heißhunger zähmen, Einfach schlank werden

Nie mehr Stress-Esser: Heißhunger zähmen, Einfach schlank werden

Von Astrid Schobert

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #685767 in BcherVerffentlicht am: 2011-01-07Erscheinungsdatum: 2011-01-07Einband: Taschenbuch176 Seiten | File size: 24.Mb

Von Astrid Schobert : Nie mehr Stress-Esser: Heißhunger zähmen, Einfach schlank werden before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Nie mehr Stress-Esser: Heißhunger zähmen, Einfach schlank werden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. StressVon Lucie2002Nie mehr Stress-Esser: Heißhunger zähmen, Einfach schlank werdenDas Buch ist o.k.; aber eben auf Grund des Zeitfaktors (arbeitsmig)gar keine Zeit es zu lesen, geschweige denn danach zu handeln.

PressestimmenDie letzten rund 60 Seiten enthalten Rezepte, die ganz im Dienst einer bedarfsgerechten und Gewicht

reduzierenden Ernährung ohne Fressattacken stehen. Die Vielfalt, Einfachheit und schnelle Zubereitung der Mahlzeiten und Snacks ist bestechend. Ebenso bestechend ist das Verständnis der Ess-Probleme des Gestressten und die vielen Hilfestellungen und Lösungswege, die hier angeboten werden. 'Wie entgehe ich der Stress-Ess-Falle?' Wer diese Frage stellt, um Stress und Gewicht zu reduzieren, hat mit diesem Buch einen überzeugend guten Berater. (Ernährung im Fokus) Kurzbeschreibung Meetings, Deadlines und private Termine der Kalender quillt über. Wir sind im Stress. Da bleibt die gesunde Ernährung oft auf der Strecke. Langen Essenspausen folgt Heißhunger, und den stillt man gern mit Schokolade oder Currywurst. Doch leider nimmt man so schnell zu. Astrid Schobert weist Wege aus der Stress-Ess-Falle und zeigt, wie man das stressbedingte Übergewicht besiegen kann. Sie erklärt, wie Stress unseren Stoffwechsel beeinflusst und wie wir ihn gezielt abbauen können. Dabei helfen viele leckere und leicht umsetzbare Rezepte. über den Autor und weitere Mitwirkende Astrid Schobert ist Öcophologin und Autorin erfolgreicher Ernährungsratgeber. Als freie Referentin und Journalistin hat sie sich u. a. auf die Themen Übergewicht und Fast Food sowie Warenkunde und Verbraucherschutz spezialisiert.