

[Download pdf ebook] Wir wollten niemals auseinandergehen: Drei Freundinnen, 26 Diten und eine groe Reise

Wir wollten niemals auseinandergehen: Drei Freundinnen, 26 Diten und eine groe Reise

Von Lucinde Hutzenlaub, Anja Koeseling, Mara Andeck
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #269764 in BcherVerffentlicht am: 2016-01-14Erscheinungsdatum: 2016-01-14Abmessungen: 7.32 x .94b x 5.08l, Einband: Taschenbuch304 Seiten | File size: 32.Mb

Von Lucinde Hutzenlaub, Anja Koeseling, Mara Andeck : Wir wollten niemals auseinandergehen: Drei Freundinnen, 26 Diten und eine groe Reise before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wir wollten niemals auseinandergehen: Drei Freundinnen, 26 Diten und eine groe Reise:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. wie

Kaugummi Von Miaka Yuuki Hatte mir mehr versprochen. Ich finde das Buch recht langweilig. Trotz persnlicher jahrelanger Diterfahrung hat mich das Buch nicht wirklich angesprochen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. es ist... Von Toby... eigentlich wieder ein Buch mit vielen Vorschlgern, eine Dit zu machen. Es stand nichts Neues drin. Ich rgerte mich auch nicht, das ich es kaufte, auch wenn es mir nicht so gut gefiel. Allerdings stellte ich mir -wieder einmal- die Frage, warum soll/mu/will ich abnehmen, wenn ich genau wei, mir fehlt die Disziplin? Und -kaum zu glauben- mir kam die "Erleuchtung"! Ich will so bleiben wie ich bin. Seitdem geht es mir blendend und ich habe sogar 2kg weniger. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Motiviert erschlanken mit innovativen Kuren, Sport oder auch im Schlaf Von Skatersally Die Idee zum Abnehmen bekommen die drei Freundinnen bei einem Treffen. Alle drei haben seit dem letzten Mal krftig zugelegt und sind alles andere als zufrieden mit ihrem Erscheinungsbild. Nach einigen Glsern Prosecco buchen sie kurzentschlossen eine Reise nach Thailand und kaufen sich gleich auch die passende Badebekleidung, die natrlich erst nach Abnahme bis zum Wunschgewicht passt. Drei Monate haben die Damen nun Zeit, sich in die entsprechenden Bikinis zu diten. Anja Koeseling, Lucinde Hutzenlaub und Mara Andeck haben sich drei Monate Zeit gegeben, das persnliche Wunschgewicht zu erreichen. Alle sind berufsttig, haben eine Familie und Freunde und sind auch sonst nicht ganz frei von Verpflichtungen. Das sind alles Faktoren, die so manche Dit ausschlieen. Jede Autorin stellt am Beginn ihres Tests die Dit mit Vor- und Nachteilen vor, bevor man ihr dann auf ihrem mehr oder weniger beschwerlichen Weg folgt. Da ist die Rede von Dinner-canceling, also dem Weglassen von spten Mahlzeiten, Vorbereitungstagen, Trinkkuren oder Nahrungserganzungen, die wie Frischbeton aussehen, von Proteinen und den bsen Kohlenhydraten und vor allem dem Verzicht auf Ses. Ganz neu ist keine der 26 Kuren, aber so im Detail wird ja meist von den Befrwortern auch nicht gesprochen. Immer wieder liest man von Prominenten, die sich ausschlielich von Zitronensaft ernhren und so den topgestylten Body haben, oder lediglich an gefrorenen Frchten lecken, um auch nach dem vierten Kind noch in Gre Zero zu passen. In diesem Buch wird nicht nur der Test zur entsprechenden Kur verffentlicht, sondern auch gleich noch die Nebenwirkungen aufgezht und wie es sich zeitlich in den Alltag integrieren lsst. Wer tglich fnf Mahlzeiten selber zubereiten und zwischendurch noch drei Sporteinheiten absolvieren soll, wird sicher schlank, bentigt aber eben auch viel Zeit. Hat man dennoch die Lust nicht verloren, erhlt man am Ende eines Kapitels die weiterfhrenden Informationen. Die exakten Anleitungen findet man nmlich in diesem Buch nicht. Geschrieben wird im lockeren Plauderton. Wer sich selber mit dem Gedanken trgt, ein paar Kilos zu verlieren, wird hier bestimmt Motivation finden. Regelmiges Lesen kann bei gegend Selbstdisziplin bestimmt eine Gruppe ersetzen. Ganz abstruse Theorien werden auch mit gegend Humor vorgetragen, allerdings ohne dass man zu sehr in seiner eigenen Meinung beeinflusst wird. Aus der gesamten Anzahl der Diten findet man bestimmt dann auch eine fr sich selber. Zumindest schrft das Buch mal wieder den Blick fr eine bewusstere Ernhrung. Trotz des pinken Covers mit lecker Cupcakes als Blickfang sollte man sich doch auf ein Sachbuch einstellen.

Kurzbeschreibung Als sich die Freundinnen Anja, Lucinde und Mara nach viel zu langer Zeit endlich wiedertreffen, stellen sie entsetzt fest: Frher waren sie dick befreundet, jetzt sind sie dick und befreundet. Dabei hatten sie sich einst geschworen, niemals auseinanderzugehen - und zwar in jeder Hinsicht. Beseelt von Wein und Wiedersehensfreude buchen die drei eine gemeinsame Reise und beschlieen: vorher wird abgespeckt. Von den neusten Promiditen ber spirituelle Methoden bis zu Stoffwechsellkuren probieren sie alles aus, wobei sie etliche Kilos, nie aber den Humor verlieren.