



Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD

Andreas Winter



Download



Online Lesen

Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD Andreas Winter

10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD
Broschiertes Buch

Durch ein Buch Übergewicht verlieren? Geht das wirklich? In der Tat, es geht. Tausende Menschen haben bewiesen, dass es nur der Akzeptanz weniger Informationen bedarf, um sein Denken, sein Fühlen, somit seinen Stoffwechsel und letztlich seinen Körper zu verändern.

Doch die Informationen, die Sie in diesem Buch bekommen, sind keine Ernährungsempfehlungen, Gesundheitstipps oder Diät-Programme. Andreas Winter, Autor des Bestsellers "Abnehmen ist leichter als Zunehmen", klärt vielmehr auf über den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Körperfunktionen. Sie brauchen dieses Buch also nicht im Marathonlauf auf den Mount Everest zu schleppen, um schlank zu werden - Sie brauchen es nur zu lesen und Schritt für Schritt nachzuvollziehen, weshalb ein Mensch überschüssiges Körperfett aufbaut und wie er es wieder abbaut.

In einem 10-Tage-Programm können Sie Ihren Stoffwechsel umprogrammieren: vom Zunehmen zum Abnehmen, ganz im Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit. Dabei ist es übrigens völlig gleichgültig, ob, was und wie viel Sie essen - das Abnehmen geschieht durch ein anderes Bewusstsein und Gefühl beim Essen.

Bereits in der Vergangenheit verblüffte Andreas Winter mit der These, dass Abnehmen nichts mit Essen zu tun habe und leichter als Zunehmen sei. Nun führt er den Leser Schritt für Schritt durch ein Abnehmprogramm, das seinesgleichen sucht und die Diät-Industrie ad absurdum führt.

Dem Buch liegt eine 73-minütige Audio-CD bei, die Fallbeispiele, Lösungsansätze und unterstützende Hinweise enthält. Da Gehörtes vom Gehirn meist intensiver verarbeitet wird als nur Gelesenes, kann so der Buchinhalt noch besser vom Unterbewusstsein aufgenommen werden.



[Download Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-...pdf](#)

 [Online Lesen Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 1
...pdf](#)

Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD

Andreas Winter

Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD Andreas Winter

10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD

Broschiertes Buch

Durch ein Buch Übergewicht verlieren? Geht das wirklich? In der Tat, es geht. Tausende Menschen haben bewiesen, dass es nur der Akzeptanz weniger Informationen bedarf, um sein Denken, sein Fühlen, somit seinen Stoffwechsel und letztlich seinen Körper zu verändern.

Doch die Informationen, die Sie in diesem Buch bekommen, sind keine Ernährungsempfehlungen, Gesundheitstipps oder Diät-Programme. Andreas Winter, Autor des Bestsellers "Abnehmen ist leichter als Zunehmen", klärt vielmehr auf über den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Körperfunktionen. Sie brauchen dieses Buch also nicht im Marathonlauf auf den Mount Everest zu schleppen, um schlank zu werden - Sie brauchen es nur zu lesen und Schritt für Schritt nachzuvollziehen, weshalb ein Mensch überschüssiges Körperfett aufbaut und wie er es wieder abbaut.

In einem 10-Tage-Programm können Sie Ihren Stoffwechsel umprogrammieren: vom Zunehmen zum Abnehmen, ganz im Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit. Dabei ist es übrigens völlig gleichgültig, ob, was und wie viel Sie essen - das Abnehmen geschieht durch ein anderes Bewusstsein und Gefühl beim Essen.

Bereits in der Vergangenheit verblüffte Andreas Winter mit der These, dass Abnehmen nichts mit Essen zu tun habe und leichter als Zunehmen sei. Nun führt er den Leser Schritt für Schritt durch ein Abnehmprogramm, das seinesgleichen sucht und die Diät-Industrie ad absurdum führt.

Dem Buch liegt eine 73-minütige Audio-CD bei, die Fallbeispiele, Lösungsansätze und unterstützende Hinweise enthält. Da Gehörtes vom Gehirn meist intensiver verarbeitet wird als nur Gelesenes, kann so der Buchinhalt noch besser vom Unterbewusstsein aufgenommen werden.

Downloaden und kostenlos lesen Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD Andreas Winter

120 Seiten

Kurzbeschreibung

Durch ein Buch Übergewicht verlieren? Geht das wirklich? In der Tat, es geht. Tausende Menschen haben bewiesen, dass es nur der Akzeptanz weniger Informationen bedarf, um sein Denken, sein Fühlen, somit seinen Stoffwechsel und letztlich seinen Körper zu verändern. Doch die Informationen, die Sie in diesem Buch bekommen, sind keine Ernährungsempfehlungen, Gesundheitstipps oder Diät-Programme. Andreas Winter, Autor des Bestsellers "Abnehmen ist leichter als Zunehmen", klärt vielmehr auf über den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Körperfunktionen. Sie brauchen dieses Buch also nicht im Marathonlauf auf den Mount Everest zu schleppen, um schlank zu werden - Sie brauchen es nur zu lesen und Schritt für Schritt nachzuvollziehen, weshalb ein Mensch überschüssiges Körperfett aufbaut und wie er es wieder abbaut. In einem 10-Tage-Programm können Sie Ihren Stoffwechsel umprogrammieren: vom Zunehmen zum Abnehmen, ganz im Einklang mit Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit. Dabei ist es übrigens völlig gleichgültig, ob, was und wie viel Sie essen - das Abnehmen geschieht durch ein anderes Bewusstsein und Gefühl beim Essen. Bereits in der Vergangenheit verblüffte Andreas Winter mit der These, dass Abnehmen nichts mit Essen zu tun habe und leichter als Zunehmen sei. Nun führt er den Leser Schritt für Schritt durch ein Abnehmprogramm, das seinesgleichen sucht und die Diät-Industrie ad absurdum führt. Dem Buch liegt eine ca. 30-minütige Audio-CD bei, die Fallbeispiele, Lösungsansätze und unterstützende Hinweise enthält. Da Gehörtes vom Gehirn meist intensiver verarbeitet wird als nur Gelesenes, kann so der Buchinhalt noch besser vom Unterbewusstsein aufgenommen werden. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Diplom-Pädagoge Andreas Winter (geb. 1966) leitet als psychologischer Berater das Institut Powerscout in Iserlohn. Durch seine mitreißenden Vorträge und seine erfolgreiche Buchreihe "Der Psychocoach" hat er sich in den letzten Jahren in einer breiten Öffentlichkeit einen Namen gemacht. Sein Buch "Abnehmen ist leichter als Zunehmen" landete im November 2007 innerhalb weniger Tage in der Top-100-Liste von Amazon und auf Platz 2 der Psychologie-Bestseller-Liste. Andreas Winters Ansatz umfasst die Techniken der tiefenpsychologischen Analyse, Elemente der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und das Arbeiten mit bildhaften Vorstellungen. Andreas Winter ist Mitglied der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Seit Erscheinen meines Bestsellers „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ im Jahre 2007 bekomme ich viele begeisterte Zuschriften von Lesern, die nicht nur mithilfe des Büchleins Gewicht reduziert haben, sondern auch endlich den Teufelskreis des Jo-Jo-Effektes durchbrochen haben. Abnehmen und schlank bleiben – ganz ohne Diät und Bewegungsprogramme, ohne Fasten, ohne Sport – das geht, und es ist sogar einfach.

Doch manchmal senden Leser auch verzweifelte Hilferufe: „Abnehmen soll leichter als Zunehmen sein? Bei mir nicht, ich schaffe es nicht! Was mache ich falsch?“

Zum Glück lautet mein Leitspruch: „Ohne Happy End geht bei mir keiner nach Hause“ – und so beantworte ich fleißig entsprechende E-Mails, Chat-Fragen und Forenbeiträge (Internetforum www.mankau-verlag.de/forum), die dann dazu verhelfen, dass die ungeliebten Pfunde doch noch endlich verschwinden können. Hierbei werden eigentlich immer die gleichen Fragen gestellt: Im Grunde „klemmt“ es immer an den gleichen Stellen. Daher möchte ich Ihnen hier einen umfassenden Plan vorstellen, der sich in der Praxis überzeugend bewährt hat.

Dieses Buch geht also weit über die Theorie meines ersten Abnehm-Buches hinaus, in dem ich aufgezeigt habe, warum man leichter ab- als zunehmen kann. Nun geht es vor allem um das konkrete Wie. Dieses Arbeitsbuch für die Praxis führt Sie Schritt für Schritt zu einem physiologisch ausgeglichenen

Körperfettanteil, ohne dass Sie sich selbst dabei versehentlich sabotieren können (...).

(Aus der Einleitung)

Download and Read Online Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD Andreas Winter #D1R5G3248QW

Lesen Sie Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD von Andreas Winter für online ebook Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD von Andreas Winter Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD von Andreas Winter Bücher online zu lesen. Online Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD von Andreas Winter ebook PDF herunterladen Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD von Andreas Winter Doc Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD von Andreas Winter Mobipocket Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das Praxisbuch: 10-Tage-Starthilfe-Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion. Mit Audio-CD von Andreas Winter EPub