



Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition)

Madame Missou

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition)

Madame Missou

Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) Madame Missou

Im Laufe der Jahrzehnte hat sich eine Vielzahl von Diät-Weisheiten entwickelt. Diese klingen zwar auf den ersten Blick wirklich hilfreich, sind es jedoch tatsächlich nur ziemlich selten. Manchmal können sie sogar das Gegenteil von dem bewirken, was sie versprechen.

Wer bisher der Meinung war, dass einfach nur eine Zeit lang auf die Hälfte des leckeren Essens verzichtet werden muss, um die Pfunde purzeln zu lassen, der liegt möglicherweise damit gar nicht richtig und auch wer zur Margarine statt zur Butter greift, der spart damit nicht unbedingt die gewünschte Anzahl an Kalorien und geht so gegen das Hüftgold vor.

Es lohnt sich also, die eine oder andere Weisheit zu hinterfragen, bevor sich darüber gewundert wird, dass die Waage keine Besserung anzeigt, obwohl doch eigentlich immer das Glas Wasser vor dem Essen getrunken und das Geld in die kostenintensiven Light-Produkte investiert wird. Es ist nicht alles Gold, was glänzt, das gilt auch bei den Hinweisen zu den Diäten.

Dieses Buch geht den bekanntesten Mythen auf den Grund, deckt bisher beliebte und bekannte Theorien auf und am Ende gibt es sogar noch den einen oder anderen Tipp, der vielleicht wirklich dabei helfen könnte, das Wunschgewicht zu erreichen.

Inhaltsverzeichnis:

- a) Einleitung
- b) Die 10 größten Diät-Lügen
 - 1) Friss-die-Hälfte - so einfach kann es gehen
 - 2) Wenig Alkohol kann gar nicht dick machen
 - 3) Lieber Margarine statt Butter, um abzunehmen
 - 4) Auf das Frühstück verzichten sorgt für purzelnde Pfunde
 - 5) Das Glas Wasser vor dem Essen - so lässt es sich abnehmen?
 - 6) Ohne Abendessen lebt es sich "leichter"
 - 7) Zucker als einer der größten Dickmacher
 - 8) Leichter abnehmen mit fünf kleinen Mahlzeiten
 - 9) Besser Light-Produkte essen, um Kalorien zu sparen
 - 10) Ananas als ultimativer Fettverbrenner
- c) Diese Diät-Tipps helfen wirklich
- d) Zusammenfassung
- e) Anhang, Rechtliches und Impressum

Buchumfang: Ca. 20 DIN-A4 Seiten, 30.000 Zeichen, 4.500 Worte

Aus der Reihe "Madame Missou KOMPAKT - Wissen in 45 Minuten"

 [**Download** Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim A ...pdf](#)

 [**Read Online** Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim ...pdf](#)

Download and Read Free Online Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) Madame Missou

From reader reviews:

Valerie Wright:

Do you one of the book lovers? If yes, do you ever feeling doubt if you are in the book store? Attempt to pick one book that you never know the inside because don't ascertain book by its deal with may doesn't work at this point is difficult job because you are scared that the inside maybe not seeing that fantastic as in the outside appearance likes. Maybe you answer could be Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) why because the amazing cover that make you consider regarding the content will not disappoint anyone. The inside or content is usually fantastic as the outside or maybe cover. Your reading sixth sense will directly direct you to pick up this book.

Brandon Jenkins:

This Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) is great publication for you because the content which can be full of information for you who else always deal with world and possess to make decision every minute. This specific book reveal it data accurately using great arrange word or we can claim no rambling sentences within it. So if you are read the idea hurriedly you can have whole info in it. Doesn't mean it only gives you straight forward sentences but hard core information with beautiful delivering sentences. Having Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) in your hand like finding the world in your arm, info in it is not ridiculous one. We can say that no book that offer you world with ten or fifteen moment right but this e-book already do that. So , it is good reading book. Heya Mr. and Mrs. hectic do you still doubt that will?

Lorraine Stark:

Do you like reading a e-book? Confuse to looking for your selected book? Or your book was rare? Why so many problem for the book? But almost any people feel that they enjoy regarding reading. Some people likes reading through, not only science book but additionally novel and Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) or maybe others sources were given know-how for you. After you know how the fantastic a book, you feel desire to read more and more. Science book was created for teacher or even students especially. Those guides are helping them to put their knowledge. In additional case, beside science reserve, any other book likes Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) to make your spare time a lot more colorful. Many types of book like this.

Eugene Ruano:

What is your hobby? Have you heard in which question when you got students? We believe that that concern was given by teacher for their students. Many kinds of hobby, Everyone has different hobby. And you know that little person including reading or as reading through become their hobby. You should know that reading is very important and book as to be the issue. Book is important thing to include you knowledge, except your teacher or lecturer. You find good news or update in relation to something by book. Different categories of

books that can you choose to adopt be your object. One of them is niagra Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition).

Download and Read Online Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) Madame Missou #H5SFOAJ0MWN

Read Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) by Madame Missou for online ebook

Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) by Madame Missou Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) by Madame Missou books to read online.

Online Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) by Madame Missou ebook PDF download

Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) by Madame Missou Doc

Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) by Madame Missou Mobipocket

Die 10 größten Diät-Lügen: Was Sie sich beim Abnehmen sparen können (German Edition) by Madame Missou EPub