

[Library ebook] Wnsch Dich schlank - Mit positiven Gedanken zur Traumfigur (German Edition)

Wnsch Dich schlank - Mit positiven Gedanken zur Traumfigur (German Edition)

Dr. Angela Fetzner

*ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook*



 Download

 Read Online

2016-09-09Original language:German 8.00 x .34 x 5.00l, #File Name: 1537587617148 pages | File size: 51.Mb

Dr. Angela Fetzner : Wnsch Dich schlank - Mit positiven Gedanken zur Traumfigur (German Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wnsch Dich schlank - Mit

positiven Gedanken zur Traumfigur (German Edition):

Abnehmen beginnt im Kopf, und zwar in bestimmten Regionen des Gehirns. Denn dort entscheidet sich, ob wir der Tafel Schokolade widerstehen oder eben nicht. Deshalb kann, wer die Mechanismen im Gehirn kennt, diesen gezielt gegensteuern und neue Ernährungsgewohnheiten in sein Gehirn bernehmen. Das Gehirn wird gleichsam neu programmiert. In diesem Buch lernen Sie die beeindruckende Macht der Gedanken kennen die Gedanken manipulieren uns, aber gleichzeitig können wir diese auch nach unseren Regeln spielen lassen. Nicht umsonst heißt es, dass wir das Produkt unserer Gedanken sind. So können wir eingefahrenes Gedankengut zu unserem Vorteil und zu unserem Gunsten verändern. Aus einer alten, schädlichen Routine entsteht eine neue, genussvolle Routine. Frust wird in Lust umgewandelt von da an ist der Weg zur Traumfigur greifbar nahe. Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit zwei Jahrzehnten viele bergewichtige Kunden und begleitet Diäten und Ernährungsumstellungen. Dabei hat sie festgestellt, dass die meisten Diäten blind und ohne echtes Bewusstsein für die Not und das Leid der Betroffenen sind, Empfehlungen werden oft leichtfertig ausgesprochen und Diäten konzipiert, die keiner wissenschaftlichen Prüfung standhalten und im besten Fall wirkungslos sind. Nicht selten sind viele Konzepte auch lediglich mehr oder minder versteckte Verkaufsstrategien von Autoren oder Pharmafirmen, die mittels scheinbar seriös klingender Ratgeber ihre Produkte an die Frau/ den Mann bringen wollen. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buchs dagegen nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet. 2. erweiterte Auflage 2017