

Die optimale Strategie zum Abnehmen

08.08.2005, 08:22 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *PR-Info*



DIE NEUEN SCHLANK-PUSHER - Top Tipp von abnehmen.treff.de

Eine Top-Empfehlung der Redaktion abnehmen.treff.de:

Die neuen Schlank-Pusher - schon der Titel macht neugierig auf das was folgt. Nach einer kurzen Einleitung, in der die Leser wieder einmal vor Augen geführt bekommen, wie sinnlos doch jegliche Diäten sind, können sie ihre eigenen Essstypen bestimmen und so die eigentliche Ursache für ihr Übergewicht erkennen.

In diesem Buch wird ihnen nicht weisgemacht, dass abnehmen einfach ist und ihnen nur an der nötigen Willenskraft fehlt, sondern die Autorin gibt unumwunden zu, dass sie ohne eine vernünftige Strategie auf verlorenem Posten stehen. Diese folgt prompt, indem sie die Wichtigkeit der verschiedenen Hormone und Vitalstoffe für den Stoffwechsel erläutert und gleichzeitig dem Leser vermittelt, wie er mit Hilfe dieser Bausteine seinen Stoffwechsel pushen kann.

Der Leser bekommt einerseits eine wissenschaftlich fundierte Auskunft, dass zum Beispiel Vitamin C den Fettstoffwechsel anregt, erhält aber noch zusätzlich praktische Nahrungsempfehlungen, um das Potential dieser Schlankstoffe wirksam ausschöpfen zu können. So soll er bei dem genannten Beispiel vor allem Zitrusfrüchte, Paprika sowie Kiwis verzehren.

Da sie jetzt die Zusammenhänge im Körper kennen, werden sie im nächsten Schritt an ein richtiges Essverhalten herangeführt. Die optimale Kombination besteht aus vitalstoffreichen Lebensmitteln, wie Obst oder Gemüse, mit magerer eiweißreicher Kost, also Quark oder Geflügel. Dies sollte unter Beachtung des Glyx geschehen, der genaustens erklärt wird. Eine ausführliche Tabelle erleichtert ihnen die Auswahl der Lebensmittel.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Entgiftung des Körpers. Die Autorin geht ausführlich auf den Säure Basen Haushalt des Körpers ein und liefert auch hierzu wieder anschauliche Tabellen mit praktischen Beispielen und sogar Tees zur Entgiftung, so dass der Leser das Gelernte gleich umsetzen kann.

Dann geht sie ausführlich auf die 16 Schlankpusher aus Natur und Nahrung ein. Sie erläutert die Eigenschaften und Wirkungsweisen jedes einzelnen, warnt aber vor übertriebenen Erwartungen wie bei den allseits bekannten Crash-Diäten. So erfahren sie zum Beispiel, dass Rooibos-Vanille Tee die Lust auf Schokolade nimmt, oder Herba Galegae (Geißbraute) den Hunger auf natürliche Weise dämpft.

Abschließend werden die wichtigsten Erkenntnisse noch einmal zusammengefasst und sie bekommen jede Menge hilfreiche Tipps, wie sie anfangen sollen, was sie beachten müssen und wie sie schließlich ihr neu erlangtes Gewicht halten können. Auch bei diesem Ratgeber kommen sie um Bewegung nicht herum, sie bekommen aber zusätzlich auch noch Wellness Tipps.

Vanessa P. Halen liefert ihnen viele nützliche Informationen zum Thema Abnehmen. Sie begleitet sie auf ihrem Weg zur Traumfigur, ohne unrealistische Ziele zu setzen oder sie mit der X-ten Diät zu quälen. Mit Hilfe dieses Ratgebers können auch sie langfristig ihre Idealfigur erreichen und auch bewahren.

Zum Artikel:
<http://www.abnehtreff.de/article292.html>

Natürliche Hilfen und Methoden zum Abnehmen stellt die BOD-Bestseller-Autorin Vanessa P. Halen in ihrem aktuellen Ratgeber DIE NEUEN SCHLANK-PUSHER vor. Einen kostenlosen Einblick in diesen Ratgeber erhalten Sie auf der Wellness-Infoseite:
<http://www.wellness-infoseite.de>

Kontakt: vanessa.halen@tiscali.de
GESUNDHEIT!
V. Halen,
Lichtendorfer Str. 110,
44289 Dortmund

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/56284/Die-optimale-Strategie-zum-Abnehmen.html>