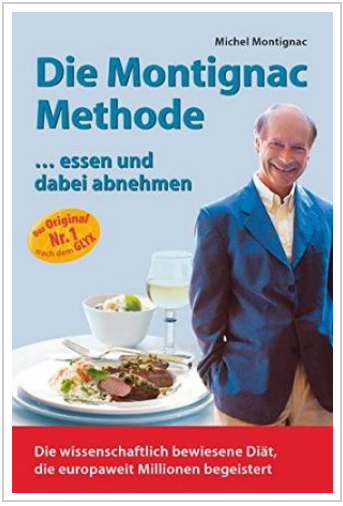

DOWNLOAD PDF

Die Montignac-Methode

By Michel Montignac

Artulen Verlag Gmbh Jan 2002, 2002. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Eine große amerikanische Studie aus dem Jahr 1997 hat gezeigt, dass man paradoxerweise trotz verminderter Nahrungszufuhr und gleichbleibender Bewegung weiter zunehmen kann. Diese Feststellung traf Michel Montignac schon vor zehn Jahren in der ersten Version seines Buches 'Je mange donc je maigris' (Ich esse, um abzunehmen), das seitdem in zahlreichen Ländern einer der größten Bestseller seiner Sparte geworden ist. Michel Montignac zeigt, dass Übergewicht und Fettleibigkeit nur aus einer falschen Nahrungsmittelauswahl resultieren, die Stoffwechselprozesse auslöst, die wiederum zur Gewichtszunahme führen. Er erklärt, warum kalorienreduzierte Diäten abwegig und immer zum Scheitern verurteilt sind. Man versteht jedoch vor allem, warum es ausreicht, die Ernährungsgewohnheiten umzustellen, um überflüssige Pfunde zu verlieren, ohne danach wieder zuzunehmen. In dieser neuen, komplett überarbeiteten Version des Buches sind die Ernährungsprinzipien des Autors noch ausgewogener und seine Aussagen somit noch überzeugender. Denn mittlerweile kann er sich auf die Erfahrung von Hunderten von Ärzten stützen, die seit über 10 Jahren die Methode verordnen, sowie auf zahlreiche wissenschaftliche Studien, die in den letzten Jahren veröffentlicht wurden. 3Die neue Version der Montignac-Methode ist also mehr denn je eine einzigartige Hoffnung für all diejenigen, die sich mit ihren überflüssigen Pfunden herumschlagen....

READ ONLINE
[7.51 MB]

Reviews

This ebook could be worthy of a go through, and a lot better than other. I have study and that i am sure that i will likely to read through yet again once more in the future. I found out this pdf from my i and dad suggested this pdf to discover.

-- ***Lorine Rohan***

These kinds of ebook is the ideal book readily available. Better then never, though i am quite late in start reading this one. You may like the way the blogger publish this ebook.

-- ***Miss Pat O'Keefe Sr.***