



The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen



Download



Online Lesen

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

The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen

Christine Theiss

The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen Christine Theiss

Besser leben - gesund abnehmen

Gebundenes Buch

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick, jeder Siebte ist sogar krankhaft übergewichtig. Fettleibige Menschen leiden oft unter ihrem Aussehen und ziehen sich beschämt zurück. Viele von ihnen haben bereits frühzeitig Gelenk- oder Rückenbeschwerden. Tag für Tag steigt ihr Risiko, ernsthaft zu erkranken, etwa an Diabetes, Herzinfarkt oder Krebs. Dieses Buch zur erfolgreichen Sendung »The Biggest Loser« greift die große Volkskrankheit auf und zeigt, dass Übergewicht kein Schicksal ist. Jeder kann mit der richtigen Anleitung abnehmen. Es liefert leicht verständliche Hintergrundinformationen zu gesunder Ernährung im Alltag und gibt Tipps für den Einstieg in ein Leben mit mehr Sport und Bewegung. Ein kompetenter Ratgeber für alle, die ihrem Übergewicht den Kampf ansagen wollen. Über die Serie: Im Fokus der beliebten Abspeckshow »The Biggest Loser«, steht die große Volkskrankheit Übergewicht. Selbst die schwersten der Kandidaten, so die Botschaft, können ihre überzähligen Pfunde verlieren, wenn sie sich bemühen und ihr Ziel konstant verfolgen. In dem zehnwöchigen Camp erfahren die Teilnehmer der Staffel nicht nur, dass Abnehmen im Kopf beginnt, sondern dass gesunde Ernährung und gezieltes Training schon sehr viel bewirken kann. Unterstützt beim Abnehmen werden sie durch ein professionelles Coaching von Medizinern, Personal- und Fitnesstrainern.

 [Download The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen ...pdf](#)

 [Online lesen The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehme ...pdf](#)

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist zu dick, jeder Siebte ist sogar krankhaft übergewichtig. Fettleibige Menschen leiden oft unter ihrem Aussehen und ziehen sich beschämt zurück. Viele von ihnen haben bereits frühzeitig Gelenk- oder Rückenbeschwerden. Tag für Tag steigt ihr Risiko, ernsthaft zu erkranken, etwa an Diabetes, Herzinfarkt oder Krebs.

Dieses Buch zur erfolgreichen Sendung 'The Biggest Loser' greift die große Volkskrankheit auf und zeigt, dass Übergewicht kein Schicksal ist. Jeder kann mit der richtigen Anleitung abnehmen. Es liefert leicht verständliche Hintergrundinformationen zu gesunder Ernährung im Alltag und gibt Tipps für den Einstieg in ein Leben mit mehr Sport und Bewegung. Ein kompetenter Ratgeber für alle, die ihrem Übergewicht den Kampf ansagen wollen.

Über die Serie: Im Fokus der beliebten Abspeckshow 'The Biggest Loser', steht die große Volkskrankheit Übergewicht. Selbst die schwersten der Kandidaten, so die Botschaft, können ihre überzähligen Pfunde verlieren, wenn sie sich bemühen und ihr Ziel konstant verfolgen. In dem zehnwöchigen Camp erfahren die Teilnehmer der Staffel nicht nur, dass Abnehmen im Kopf beginnt, sondern dass gesunde Ernährung und gezieltes Training schon sehr viel bewirken kann. Unterstützt beim Abnehmen werden sie durch ein professionelles Coaching von Medizinern, Personal- und Fitnesstrainern. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Christine Theiss (Autorin und Moderatorin) wurde 1980 in Thüringen geboren. Nach ihrem Schulabschluss arbeitete sie als Arzthelferin in der elterlichen Praxis in Bayreuth, bevor sie in München Medizin studierte. 2008 promovierte sie und war u.a. in der Herzchirurgie des Klinikums Großhadern in München tätig. Auf eigenen Wunsch legte sie ihre medizinische Karriere jedoch auf Eis und wandte sich dem Profi-Kickboxen zu. Sie ist Weltmeisterin in dieser Disziplin und gilt heutzutage als erfolgreichste Profi-Kickboxerin aller Zeiten. In ihrer Freizeit arbeitet sie ehrenamtlich in der Rettungshundestaffel des Münchner Arbeiter-Samariter-Bundes und absolvierte im Juni 2011 zusammen mit ihrer Boxerhündin die Prüfung zum 'Rettungshundeteam Mantrailing'. Im Frühjahr 2012 moderiert sie die neuen Folgen der 'Biggest Loser'-Staffel.

Download and Read Online The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen Christine Theiss

#VHBKF6D2ZSC

Lesen Sie The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen von Christine Theiss für online ebookThe Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen von Christine Theiss Kostenlose PDF d0wnl0ad, 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 The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen von Christine Theiss Bücher online zu lesen. Online The Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen von Christine Theiss ebook PDF herunterladenThe Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen von Christine Theiss DocThe Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen von Christine Theiss MobipocketThe Biggest Loser: Besser leben - gesund abnehmen von Christine Theiss EPub