



Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen



Download



Online Lesen

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

Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen

Gunter Frank

Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen Gunter Frank

Lizenz zum Essen Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun ha

 **Download** [Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stres ...pdf](#)

 **Online lesen** [Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Str ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen Gunter Frank

336 Seiten

Amazon.de

Großmütter, gute Küche und die Franzosen haben es schon immer gewusst: Essen, worauf man Appetit hat und genießen. Der Arzt und Ernährungsspezialist Gunter Frank spricht in seinem Buch *Lizenz zum Essen* aus, was viele Diäterprobte seit langem ahnen - Sport und die vermeintlich gesunde Ernährung halten den Hüftspeck nicht in Schach. Denn nicht das, was wir essen oder die Menge dessen hat Einfluss auf unser Gewicht, sondern ganz andere Faktoren. Vererbung, Hektik, Licht, Bekömmlichkeit und die Verdauung bestimmen die Anzahl der Kilos auf der Waage. Doch natürlich ist das Buch keine Aufforderung zur Völlerei. Vielmehr geht es darum, Ernährungsmythen sowie verschobene Schönheitsideale zurecht zu rücken und darüber aufzuklären, was Verzicht, Stress und das stets schlechte Gewissen beim Essen alles anrichten können. Denn weniger das Stück genussvoll verzehrte Sahnetorte schadet der Gesundheit und der Figur, als die permanente Selbstkasteiung bei Tisch. Der gesunde Menschenverstand ist hier gefragt und die Erkenntnis, das Menschen nun mal unterschiedlich aussehen und eben auch unterschiedlich viel wiegen. Das Buch ist ein Befreiungsschlag für verkümmerte Essgewohnheiten und die längst fällige Revolution auf dem unüberschaubaren Markt der Ernährungs- und Diätberater. Das Muster der dicken Sünder hat ausgedient, die mit Herablassung und Herzinfarkt bestraft werden, wohingegen ihre dünnen Mitmenschen ewige Jugend und niedrige Krankenkassenbeiträge auf ihr Konto verbuchen dürfen. Dafür braucht der Autor keine umständlichen wissenschaftlichen Erläuterungen, sondern er lässt einfach den Praxisalltag für sich sprechen. Frau Rundlich und Herr Hager stehen sinnbildlich für die Probleme der Patienten, die nach zahlreichen Erfahrungen lernen, endlich wieder auf ihren Bauch zu vertrauen. Und davon hat noch keiner zugenommen!

Sandra-Kathrin Buck Kurzbeschreibung

Nur wer den Stress im Griff hat, hat eine Chance gegen überflüssige Kilos. Der Arzt und Ernährungsspezialist Gunter Frank zeigt, dass stimmt, was Großmütter, gute Köche und Franzosen immer schon wussten: am besten essen, worauf man Appetit hat, und genießen. Dieses Buch ist die Lizenz zum Essen. Alle wollen abnehmen, kaum einer schafft es. Obst essen und Sport treiben, dann purzeln die Kilos? Eher nicht. Was hilft denn wirklich? Darauf kann es nach allem, was Medizin, Ernährungswissenschaft und Psychologie wissen, nur eine Antwort geben: belastenden Stress vermeiden. Nicht das, was wir essen oder wie viel wir essen, hat den größten Einfluss auf unser Gewicht, sondern ganz andere Faktoren: Hormone und Licht, Stress und Sorgen. Weil der Arzt und Ernährungsspezialist Gunter Frank in seiner Praxis jeden Tag den immensen Leidensdruck von eigentlich gesunden, aber mit ihrem Gewicht unzufriedenen Frauen und Männern sieht, hat er dieses revolutionäre Ernährungsbuch geschrieben. Wir müssen Schluss machen mit Verzicht, schlechtem Gewissen und Stress beim Essen, sagt Frank und zeigt: Viel mehr als eine ordentliche Portion Rührei mit Speck schadet es, dass kaum noch jemand nach Herzenslust isst. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Gunter Frank, geboren 1963, ist ärztlicher Leiter des Heidelberger Präventions- und Gesundheitsnetzes sowie Dozent an der Business School St. Gallen. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Stress- und Ernährungsmedizin. Bei Piper veröffentlichte er »Lizenz zum Essen« sowie zusammen mit Susanne Warmuth und Udo Pollmer »Lexikon der Fitneß-Irrtümer«.

Download and Read Online Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen Gunter Frank #2TX3O59P6EN

Lesen Sie Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen von Gunter Frank für online ebookLizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen von Gunter Frank 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 Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen von Gunter Frank Bücher online zu lesen. Online Lizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen von Gunter Frank ebook PDF herunterladenLizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen von Gunter Frank DocLizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen von Gunter Frank MobipocketLizenz zum Essen: Warum Ihr Gewicht mehr mit Stress zu tun hat als mit dem, was Sie essen von Gunter Frank EPub