

[Free and download] Abschied von XXL - Abnehmen mit Gelassenheit und Verstand (German Edition)

## Abschied von XXL - Abnehmen mit Gelassenheit und Verstand (German Edition)

*Dr. Angela Fetzner*

*ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*

**Dr. Angela Fetzner**



**Abschied von XXL -  
Abnehmen mit  
Gelassenheit  
und Verstand**

**DOWNLOAD**



**READ ONLINE**

2014-02-20Original language:German 8.00 x .27 x 5.00l, #File Name: 1496023447116 pages | File size: 46.Mb

**Dr. Angela Fetzner : Abschied von XXL - Abnehmen mit Gelassenheit und Verstand (German Edition)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Abschied von XXL - Abnehmen mit Gelassenheit und Verstand (German Edition):

0 of 0 people found the following review helpful. Interessantes und motivierendes Buch  
By Viellese  
Das Buch Abschied von XXL ist sehr interessant geschrieben vor allem habe ich viele für mich neue Informationen erhalten. Das eBook ist nicht ein allgemein gehaltenes Bla bla wie leider in vielen Büchern zu finden sondern der Leser erhält konkrete Tipps und Tricks an die Hand. Umsetzen muss er diese freilich selbst.

Sehr viele Abnehmwillige scheitern in ihrem Vorhaben nicht etwa nur an zu reichlichem Essen oder zu wenig Bewegung, sondern auch oder gerade an eingefleischten Verhaltensweisen und Denkmustern, die sich im Laufe der Zeit ganz unbemerkt ins Leben eingeschlichen haben und die sich teilweise so stark verselbständigt haben, dass man dies oft gar nicht mehr bemerkt. Übergewicht ist in den meisten Fällen das Ergebnis von vielen Faktoren man darf nicht nur die Ernährung infrage stellen, sondern auch die eigenen Lebensgewohnheiten sollten auf den Prüfstand gestellt werden. In diesem Buch geht es vor allem um falsche Gewohnheiten, Stress und seelische Hintergründe als Ursache von Übergewicht und es zeigt Ihnen, wie Sie die ausgetretenen Pfade der täglichen Gewohnheiten verlassen und neue Wege beschreiten. Weiter finden Sie in diesem Ratgeber viele praktische Tipps zu Ernährung und Bewegung. Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit fast zwei Jahrzehnten viele übergewichtige 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 Pharmafirmen, die mittels scheinbar seriös klingenden Ratgebern ihre Produkte an die Frau/ den Mann bringen wollen. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich Dr. Angela Fetzner dagegen nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet.

About the Author  
Dr. Angela Fetzner arbeitet seit 1996 bis dato als approbierte Apothekerin in öffentlichen Apotheken und Krankenhausapotheken in ganz Deutschland und der Schweiz. Aufbaustudium der Pharmaziegeschichte in Marburg, Abschluss als Pharmaziehistorikerin, dort auch Promotion.