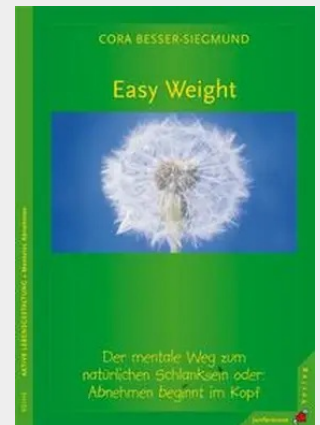


Besser-Siegmund

Easy Weight

Der Mentale Weg zum natürlichen Schlanksein. Oder: Abnehmen beginnt im Kopf

Wenn mit einer Diät in die fein abgestimmte Einheit von Körper und Seele des Menschen mit dem bewussten Verstand eingegriffen und der innere vegetative Plan missachtet wird, wehrt sich diese, z.B. mit Fressanfällen. Es ist deshalb problematisch, wenn Abnehmwillige ständig bewusst versuchen, ihre Nahrung zu reduzieren und Kalorien zu zählen. Vielmehr sollten sie bestrebt sein, ihre innere Wahrnehmung so zu verändern, dass das neue Gewicht ohne krampfhaftige Kontrolle erhalten bleibt. Die Erstauflage dieses Buches erschien 1988. Damals war das Thema "Abnehmen beginnt im Kopf" ein völlig neuer Ansatz. Inzwischen hat er eine breite Bestätigung erfahren - durch die Erfahrung vieler Betroffener und auch durch die Forschung.



25,00 €

23,36 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783873875128

Medium: Buch

ISBN: 978-3-87387-512-8

Verlag: Junfermannsche
Verlagsbuchhandlung

Erscheinungstermin: 18.09.2002

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2002

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 300 g

Seiten: 160

Format (B x H): 170 x 240 mm

