



## **Trennkost - Die 14-Tage-Diät**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Trennkost - Die 14-Tage-Diät

*Ursula Summ*

**Trennkost - Die 14-Tage-Diät** Ursula Summ

 [Download Trennkost - Die 14-Tage-Diät ...pdf](#)

 [Online lesen Trennkost - Die 14-Tage-Diät ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Trennkost - Die 14-Tage-Diät Ursula Summ

---

80 Seiten

Amazon.de

"Hunger tut weh", beginnt Ursula Summ ihr Vorwort zu diesem Diät-Buch, das im weiteren Verlauf vieles bietet, nur keinen Grund zu hungern. Überzeugend nämlich zeigt die deutsche Trennkostexpertin, wie man mit einer gezielten 14-Tage-Diät den richtigen Einstieg in eine grundlegende Ernährungsumstellung findet, mit der man, ganz ohne zu hungern, die anfangs schnell (aber nicht zu schnell) erreichte Gewichtsreduktion langfristig konsolidieren können soll. Nun ist freilich die Trennkost-Diät nicht die einzige, bei der man ohne ständig knurrenden Magen abnehmen kann. Doch sind die meisten Diäten, die auf eine möglichst schnelle Fettschmelze zielen, so langweilig und einseitig, dass man spätestens am dritten Tag schon ihr Ende herbeisehnt. Ganz anders ist dies bei einer Trennkost-Diät, das jedenfalls verspricht Ursula Summ, und so beschwören es auch viele Vertreter der zuerst in den 1920er-Jahren vom amerikanischen Arzt Howard Hay aufgetragenen Trennkost-Philosophie. Deren Prinzip besteht darin, dass Kohlenhydrate und Eiweiße nicht zusammen verzehrt werden sollten, sondern zwischen einer Kohlehydrat- und Eiweißmahlzeit ein mehrstündiger Abstand liegen sollte. Getrennt werden bei der Trennkost also nur bestimmte Nährstoffklassen. Ganz entgegen der Assoziation, die man beim ersten Hören mit dem Begriff "Trennkost" haben mag, langweilig oder einseitig muss sie wirklich nicht sein. Und das belegen die vielen detaillierten Rezepte dieses Bandes ebenso wie die sehr verheißungsvollen Fotografien. Ganz gleich deshalb, ob die Diät am Ende wirklich hält, was sie verspricht ("Pfund runter -- schnell und gezielt"), wirklich bereuen wird man sie sicher nicht. Zumindest wird man am Ende nicht umsonst gehungert haben. --*Freia Danz*

Kurzbeschreibung

Das bewährte Abnehm-Programm

Sie möchten abnehmen? Oder vielleicht auch nur ein besseres Körpergefühl haben? Sie wollen etwas Gutes für sich tun? Hier haben Sie eine im Trennkost-Club erprobte und bewährte 14-Tage-Diät vor sich, die Sie "rundum betreut".

Für jeden Tag gibt es einfache Rezepte für fünf Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und zwei Zwischenmahlzeiten. Und weil Abnehmen nicht nur über das Essen funktioniert, gibt es auch zahlreiche Tipps und Infos: zum Beispiel zur Motivation, für Fitnessübungen und zur Verbesserung der Gesundheit.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Ursula Summ ist Deutschlands bekannteste Trennkost-Expertin. Sie leitete über 10 Jahre Seminare für Übergewichtige und gründete 1994 einen Trennkost-Club. Sie hat bereits über 3 Millionen Bücher verkauft.  
Download and Read Online Trennkost - Die 14-Tage-Diät Ursula Summ #TA5Y1D72WHP

Lesen Sie Trennkost - Die 14-Tage-Diät von Ursula Summ für online ebook  
Trennkost - Die 14-Tage-Diät von Ursula Summ 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  
Trennkost - Die 14-Tage-Diät von Ursula Summ Bücher online zu lesen. Online Trennkost - Die 14-Tage-  
Diät von Ursula Summ ebook PDF herunterladen Trennkost - Die 14-Tage-Diät von Ursula Summ  
Doc Trennkost - Die 14-Tage-Diät von Ursula Summ Mobipocket Trennkost - Die 14-Tage-Diät von Ursula  
Summ EPub