



South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht

Arthur Agatston

 **Download**

 **Online Lesen**

South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht Arthur Agatston

gut und sauber

 [Download South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In ...pdf](#)

 [Online Lesen South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; I ...pdf](#)

South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht

Arthur Agatston

South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht Arthur Agatston

gut und sauber

Downloaden und kostenlos lesen South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht Arthur Agatston

304 Seiten

Amazon.de

Bikini, Sonne, Strand und Palmen: Wer vermag bei den verheißungsvollen Vokabeln South Beach an etwas anderes zu denken? Wohl kaum jemand, und an eine Diät denkt schon gleich gar keiner. Dabei ist man mit Begriff Bikini der Sache schon auf der Spur, denn die South-Beach-Diät ist ein erfolgreiches Ernährungskonzept aus den USA, das nun auch hier zu Lande jede Figur garantiert in vorzeigbare Formen bringt. Mit drei Schritten zum gesundheitlichen Glück, so die Verheißung des Herzspezialisten Dr. Arthur Agatston, dem es gelungen ist, eine medizinisch vernünftige Diät zu entwickeln, die den Körper von überflüssigem Gewicht befreit und ihn ganzheitlich gesund erhält. Denn viele Herz- und Gefäßerkrankungen haben ihren Ursprung nicht zuletzt auch in einer falschen Ernährung und Übergewicht. Auf der Grundlage dieser Erkenntnis führt der Autor seinen Leser ein in die Welt der günstigen sowie ungünstigen Fette und Kohlenhydrate, er erklärt, warum und wann Essen hungrig macht und welche Rolle der inzwischen häufig bemühte glykämische Index dabei spielt. Agatston hat seine Ernährungslehre in drei Phasen mit jeweils vielen leckeren Rezepten aufgeteilt: Die Phase I als strengste Etappe, in der 14 Tage lang verzichtet wird auf Kuchen, Kekse und Alkohol, aber auch auf Brot, Reis und beispielsweise Obst. Die Phase II erlaubt bereits wieder in Maßen, was man nicht entbehren zu können glaubt und zum Schluss dann, in Phase III wird der Speiseplan noch großzügiger, denn inzwischen hat man die neuen Ernährungsgewohnheiten so weit verinnerlicht, dass das inzwischen erreichte Idealgewicht von alleine so bleibt wie es sich gehört. Und das soll eine Diät sein? Ganz recht, und zwar endlich eine, mit der man seine Gewichtsprobleme auch langfristig in den Griff bekommt. Denn die *South Beach Diät* ist keine Ernährungsgeißel, sondern vielmehr eine Lebensweise. Und zwar eine, bei der man sich wirklich rundum wohlfühlen darf. --Sandra-Kathrin Buck

Kurzbeschreibung

In zwei Wochen 4 bis 6 Kilogramm abnehmen, ohne sich dabei zu kasteien? Der berühmte Kardiologe Dr. Agatston hat die South-Beach Diät entwickelt, mit der sogar die Clintons erfolgreich abgenommen haben: Den Blutzucker absenken, um die Insulinausschüttung zu normalisieren – so kann der Heißhunger gar nicht erst aufkommen. Abwechslungsreiche Diätpläne mit leckeren Rezepten amerikanischer Starköche sorgen dafür, dass keine Langeweile aufkommt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Arthur Agatston, M.D., is a preventive cardiologist and associate professor of medicine at the University of Miami Miller School of Medicine. In 1995, Dr. Agatston developed the South Beach Diet to help his cardiac and diabetes patients improve their blood chemistries and lose weight. Since then, his book *The South Beach Diet* and its companion titles have sold more than 22 million copies. Dr. Agatston has published more than 100 scientific articles and abstracts in medical journals, and recently he received the prestigious Alpha Omega Award from New York University Medical Center for outstanding achievement in the medical profession. He lives in Miami Beach with his wife, Sari.

Download and Read Online South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht Arthur Agatston #27INAZYXHEW

Lesen Sie South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht von Arthur Agatston für online ebookSouth Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht von Arthur Agatston 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 South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht von Arthur Agatston Bücher online zu lesen. Online South Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht von Arthur Agatston ebook PDF herunterladenSouth Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht von Arthur Agatston DocSouth Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht von Arthur Agatston MobipocketSouth Beach Diät: Die Sensationsdiät aus Amerika; In drei Schritten zum Wohlfühlgewicht von Arthur Agatston EPub