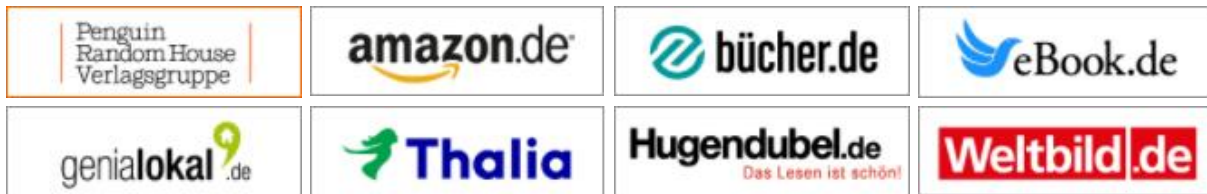


Leseprobe

Patric Heizmann

Schlank an einem Tag
Diätfrei für immer

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,99 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 12. Dezember 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ab jetzt diätfrei

Schlank an einem Tag – soll das ein Witz sein? Keineswegs. Patric Heizmann weiß, wovon er spricht, wenn er kleine Schritte mit großen Erfolgen in Aussicht stellt. Der sanfte Einstieg an nur einem Tag in der Woche ist so etwas wie die Gelinggarantie für eine langfristige Ernährungsumstellung. Am "Schlanktag" heißt das, Essen nach der Ernährungsuhr, mehr Eiweiß, Kohlenhydrate bewusst einsetzen bzw. weglassen, gutes Fett, bewegen mit kurzen Muskeltrainingseinheiten, Stress reduzieren, Esspausen einhalten, Genuss ohne Dauerhungern. Dazu gibt es Anleitungen – vom Einkaufen über Rezepte bis zu Psychotricks. Sünden gibt es nicht mehr. Und das Tempo wählt jeder selbst. Jeder stellt sich aus Patric Heizmanns Programm sein eigenes zusammen – nach dem Motto „Mach’s einfach. Iss besser und nicht weniger“.



Autor

Patric Heizmann

Patric Heizmann, Jahrgang 1974, weiß aus jahrelanger Erfahrung als Fitness- und Ernährungsexperte, was Menschen brauchen, die ihr Gewicht im Griff behalten möchten. Mit seinem ersten Programm "Ich bin dann mal schlank" hat er sich bereits 2010 als "Reiseleiter durch den Ernährungdschungel" einen Namen gemacht. Millionen Leser und Zuschauer begeistern sich für seine Bücher und die aktuelle Bühnenshow "Essen erlaubt!". Mit "Schlank an einem Tag" setzt er neue

Inhalt

PRINZIP	7	Bewegung muss sein	54
Schlank an einem Tag	8	Sport macht sich gut, aber wir tun trotzdem nichts	54
Ein neuer Weg zum Ziel	8	Geringer Zeitaufwand – große Wirkung	55
Unsere Urahnen waren Allesfresser ohne Essbremse	9	Muskeln machen schlank – sogar im Schlaf	56
Diskussionen über das Essen	10	Motivation – Kopfkinos aktivieren	58
Hinter vielen Trends steckt ein großes Geschäft	12	Großes Ziel in kleine Teile zerlegen	59
Ein Blick in die Zukunft: Essen wird immer wichtiger	13	Umfeld stärken	64
Das Prinzip: Einen Tag lang nach meinen Leitlinien leben.....	17	Ob aus Frust oder vor Freude – wir essen emotional	64
Dieses Buch	17	Konflikträchtig: Männer nehmen leichter ab als Frauen	65
LEITLINIEN	19	Der äußere Rahmen: Räumen Sie Küche und Speisekammer auf	66
Besser essen leicht gemacht	20	Kinder sind keine Ausrede für schlechte Ernährung	67
Die Ernährungsuhr	20	Der perfekte Start: Legen Sie in den nächsten Tagen los	69
Der perfekte Tag nach der Ernährungsuhr	24	Ausnahmesituationen meistern	70
Stoffwechsel in Schwung bringen	27	Im Urlaub haben Sie endlich Zeit für sich selbst	70
Drei Hauptmahlzeiten reichen meist	30	Ein schnelles Workout klappt auch im Hotelzimmer	72
Eiweißhaltige Ernährung	33	Geschäftsessen – neue Speisekarte	72
Esstrends im Check	34	Familienfest und Weihnachten: Wie komme ich da durch?	73
Besser trinken: Am Wasser führt kein Weg vorbei	37	Zurück in den Rhythmus, wenn etwas dazwischenkommt	74
Keine Erdbeeren unter dem Weihnachtsbaum	42	Schichtdienst – so halten Sie durch	74
In Jahreszeiten denken	45	Eine leichte Krankheit ist keine Ausrede ...	74
Essverhalten überdenken	48		
Essgewohnheiten ändern	48		

