

[Read and download] Hey Heihunger, ab jetzt bin ich der Boss!

Hey Heihunger, ab jetzt bin ich der Boss!

Von Marion Grillparzer
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #61691 in BcherVerffentlicht am: 2011-12-17Abmessungen: 8.74 x .87b x 6.611, Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 75.Mb

Von Marion Grillparzer : Hey Heihunger, ab jetzt bin ich der Boss! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hey Heihunger, ab jetzt bin ich der Boss!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. sehr flssig durchzulesenVon MelanieIch hab das Buch von einer Freundin empfohlen bekommen und es ist wirklich sehr gut zu lesen. Die kleinen Leserbriefe lockern immer wieder auf und lassen einen doch schmunzeln, weil man die ein oder andere Situation von sich selber her kennt.Es sind keine weltbewegenden Neuigkeiten, die einem vor's Auge gefhrt werden, aber ich hab mir doch das ein oder andere zu Herzen genommen. Es macht auch viel Spa das Buch zu lesen und ich kann es nur weiter empfehlen16 von 18 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ganz nett, aber.....Von wildeflowersDieses Buch bietet ein Unmenge locker-flockig aufgemachter Informationen rund um das Thema Heiss hunger. Auf den ersten Blick Blick recht beeindruckend, aber auf den zweiten Blick dann schon nicht

mehr so sehr. Was mir gut gefallen hat ist die Unterscheidung zwischen biochemischem und emotionalem Heißhunger. Die weit verbreitete Meinung, dicke Menschen würden sich grundstzlich einfach nur aus Disziplinlosigkeit, Frust oder Kummer stndig befressen stimmt so einfach nicht und die Autorin entkrftet diese gngigen Vorurteile mit sehr differenzierten Analysen der verschiedenen Ursachen des Heißhunger. Soweit so gut. Stren tun mich zwei Dinge: zum einen ist vieles, was sie schreibt, zwar sehr glaubwrdig, aber eben nichts Neues. Dass es Nahrungsmittel gibt, die einen hohen glykmischen Index haben und den Blutzucker zunchst hochtreiben, um ihn dann rapide abfallen zu lassen, was zu Heißhunger fhrt, ist ja weitgehend bekannt. Genauso wie der (sehr wichtige!!!) Hinweis, dass knstliche Sstoffs zwar keine Kalorien haben, aber den Krper mit dem Fehlsignal 'sss' irritieren, zur Insulinausschttung fhren und somit auch Heißhunger hervorrufen. Auch das hat sich mittlerweile weitrumig herumgesprochen, kann aber trotzdem nicht oft genug betont werden. Knstliche Sstoffs werden in der Klbermast verwendet und das hat sicherlich seinen Grund. Was mich aber so richtig rgert ist der in allen Medien immer wieder neu aufgelegte Hype um irgendwelche neuentdeckten einzelnen Aminosuren, Enzyme, Hormone, Vitamine oder sonstige Substanzen, deren Wichtigkeit auch in diesem Buch mit 'Experten'-Interviews untermauert werden. Dadurch entsteht der Eindruck, alles sei im Grunde ganz easy, man msse sich eben nur nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen richten und diese Substanzen mehr oder weniger isoliert zufhren und schon htte man die Sache im Griff. Beobachtet man diese Art von 'wissenschaftlichen Erkenntnissen' aber kritisch ber lngere Zeitrume stellt man fest, dass es sich bei der Erkenntnis von heute in den meisten Fllen um den Irrtum von morgen handelt, und sich sehr hufig rausstellt, dass die gestern noch in den Himmel gelobte Substanz sich morgen als tckisch und gefhrlich erweist. Tja. Ich bin bei solchen 'alles ganz easy'-Mittelchen usserst skeptisch und die Meinung von Experten mit Dokortiteln imponiert mir dabei kein bisschen. Was ich nicht wirklich nachvollziehen kann ist, dass die Autorin zwar einerseits ganz entschieden was gegen industriell gefertigte Nahrungsmittel und vor allem auch gegen 'Functional Food' hat, aber diesen Einzelsubstanzen mehr als unkritisch gegenber steht. Das Buch als Ganzes betrachtet erscheint mir deshalb sehr widersprchlich. Trotzdem finde ich es durchaus lesenswert, man sollte nur gegend kritische Distanz einhalten und sich nicht von Expertenmeinungen blenden lassen. Und Tonfall und Aufmachung ist mir persnlich ein bisschen zu sehr kindergartenmssiges Infotainment, aber das ist ja Geschmackssache. 12 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wenn es so einfach wre... Von Fuchs Joan Dann bruchten wir nicht schon wieder so ein Buch. Es ist ja wirklich sehr nett geschrieben, mit vielen Interviews mit sogenannten Spezialisten, und es gibt auch anfangs die Warnung, dass es sicher nicht allen helfen wird. Ja, mir nicht. Denn wenn sich jemand nur schon etwas mit gesunder Ernhrung befasst hat, dann findet er hier nichts Neues. Auch wenn alles logisch und grossartig klingt, es ist praktisch nicht umzusetzen, zumindest lngerdauernd, ohne weiterfhrende Therapie. Auch der eine Hinweis, dass man auch insulinabhngigen Diabetes mit reiner Ditt wegbringt, finde ich extrem riskant. Und auch gefhrlich, denn der wenig reflektierte Leser knnte so einfach seine Lebensnotwendigen Spritzen weglassen. Das hat mir die Laune ganz heftig verdorben. Der Ansatz, auch mit alternativen Mitteln gegen die Fresslust vorzugehen, war, wenn auch lblich, im Endeffekt zu weit entfernt, zumindest fr meinen Geschmack. Netter Versuch, hebt sich aber nicht vom Rest ab.

Produktbeschreibung gebunden

Kurzbeschreibung Er lauert berall: Im Khlschrank, vor dem netten Cafe an der Straenecke, abends auf der Couch. Der Heißhunger. Mal kommt er als Hngerchen auf eine hfliche Stippvisite vorbei. Mal poltert er wie ein Unwetter herein. Und hinterlsst sichtbare Spuren auf den Hften. Dabei ist es diesem Schuft egal, ob man gerade Kalorien zhlt oder sich mit FDH abmht. Bestsellerautorin und Ernhrungsexpertin Marion Grillparzer bittet zum Gesprch und setzt sich mit dem Heißhunger an einen Tisch. Liebevoll und witzig erklrt sie, wie man ihm klar macht, wer der Herr im Haus ist. Der Trick dabei: Nur wer wei, wann und warum er auftaucht kann verhindern, dass er die Problemzonen fleiig erweitert. Sind es die emotionalen Sirenen, der Stress, die Hormone? Oder ruft ihn etwa irgendein falsches Programm im Gehirn herbei? Die Autorin kennt die Antworten und die Gegenmanahmen: Clevere emotionale Strategien, wirksame Experten-Tipps gegen die heien Gelste und leckere All-you-can-eat-Rezepte. ber den Autor und weitere Mitwirkende Marion Grillparzer ist Diplom-kotrophologin und ausgebildete Journalistin. Bei GU sind schon zahlreiche Bestseller aus ihrer Feder mit den Schwerpunkten Ernhrung und Gesundheit erschienen. Sie lebt als freie Journalistin in Mnchen und auf Mallorca und schrieb viele Jahre lang fr die BUNTE und andere Magazine.