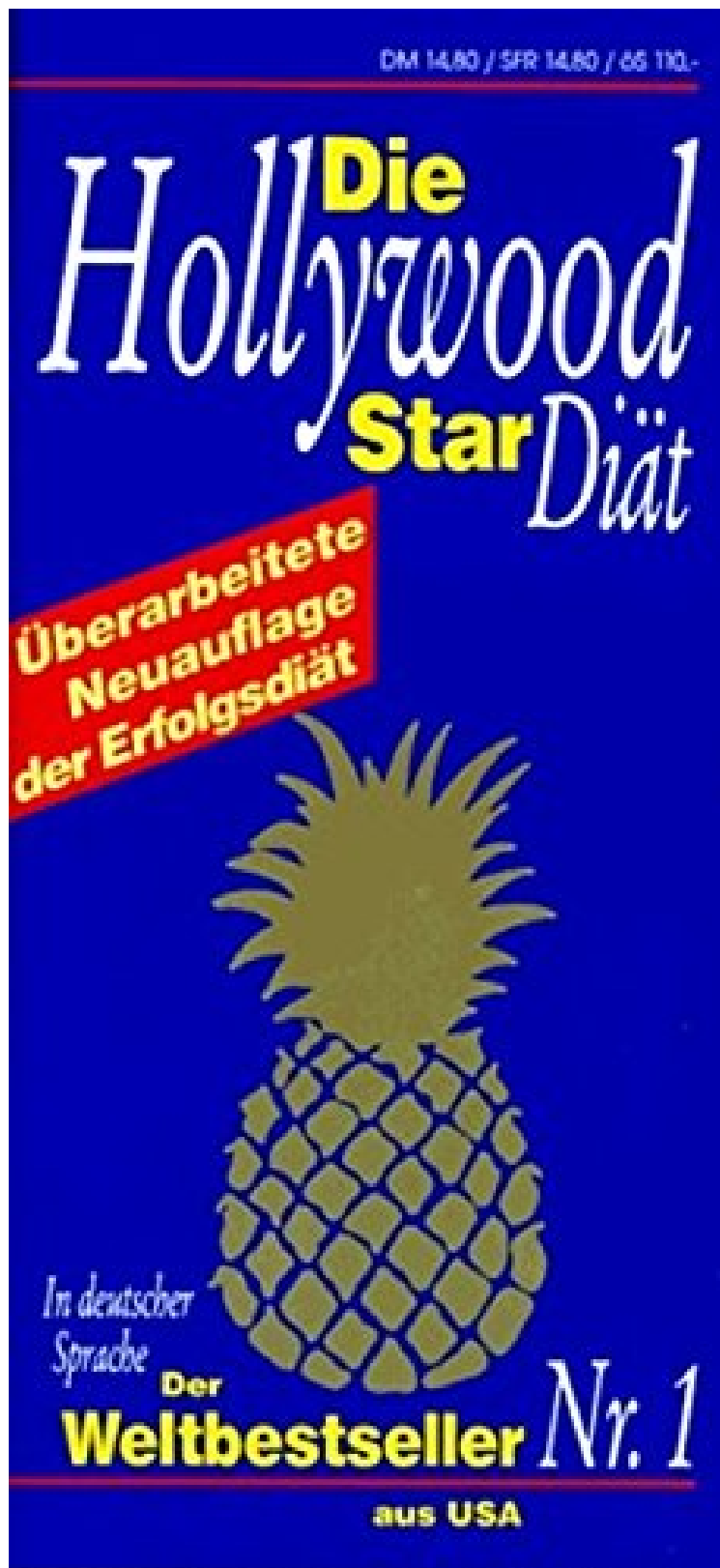


(Download) Hollywood Stardit

Hollywood Stardit

Von Judy Mazel

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



Download

Read Online

Von Judy Mazel : Hollywood Stardit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Hollywood Stardit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Voller Begeisterung!Von tangueraDie Hollywood-Star-Dit ist einfach mein absoluter Liebling. Bereits mit 16 Jahren habe ich sie das erste Mal durchgefñhrt; ich war schon als Kind bergewichtig und keine Dit hat vorher bei mir funktioniert. Ich wurde immer schwerflliger, trger, fetter und frustrierter... Bis ich mit dieser Dit dann begann: In den vorgeschriebenen 6 Wochen nahm ich rund 12 Kilo ab und verlor danach auch weiterhin stetig an Gewicht, bis ich meine Wunschfigur erreicht hatte - und das ohne zu Hungern. Und nein, ich habe nicht dauerhaft nur von Ananas und Co. gelebt. Ich hatte eine tolle Mischung aus allem, was ich gerne esse.Heute, 16 Jahre spter, mache ich die Dit erneut, weil ich in den letzten 2 Jahren extrem mit der Ernhrung geschlampt und viel Stress ber Essen kompensiert habe. Bis zu diesem Zeitpunkt allerdings habe ich mein Gewicht konstant gehalten. Also nix mit Jo-Jo-Effekt, wie bei vielen anderen Diten; im Gegenteil. Zudem wird man auf tolle Weise zu einer gesunden Ernhrung hingefñhrt, die einen fit, vital, energiereich und superschn macht - Haut, Haare und Augen strahlen, man hat Power, fhlt sich leicht und beschwingt, einfach grandios!Man kann wunderbar schlemmen, kann sich an allem satt essen und lernt, auf den eigenen Krper zu hren. Denn pltzlich habe ich wieder unbdigen Appetit auf Kartoffeln mit Salat, statt auf die riesige Doppeldecker-Sahnetorte ;-))Natrlich sind die ersten 10 Tage, in denen es ausschlielich Obst zu essen gibt, ein wenig hart, aber ich motiviere mich leicht durch den raschen Gewichtsverlust sowie die Freude auf knftige Mahlzeiten, die im Ditplan vorgesehen sind.Ich kann diese Ernhrungsweise nur jedem wrmstens ans Herz legen.0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. EmilyVon TebohoWell The book is New to me I had ordered it in english but it arrived in German but no problem7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schnell, aber nicht schmerzlosVon SchneewittchenIch hatte dieses Heft Die Hollywood Star - Dit schon vor 15 Jahren gelesen und in die Umsetzung gebracht, als ich nach dem Schreiben meiner Diplomarbeit (und den dazu bentigten Glsern Nutella :-)) ziemlich zugelegt hatte ...Eine Hochzeit von Freunden stand 14 Tage spter an und ich mute mind. 5 kg abnehmen, damit ich in mein Outfit passte.Kurzum, die Motivation war mega hoch und trotz krasser Einseitigkeit der Dit blieb die Motivation hoch, weil sich der Erfolg in 500-gr-Schritten jeden Tag aufs Neue verfolgen lie. Nach 10 Tagen hatte ich mein Ziel erreicht und irgendwie hatte sich auch mein Stoffwechsel umgestellt, da ich auch die Folgemonate noch weiter abnahm obwohl ich nur tageweise wieder zu Ananas zurckgekehrt bin.Es funktioniert, man muss Ananas mgen und wissen, was man mit der zustzlich gewonnen Energie anstellt: ich brauchte nur noch 4-5 Std Schlaf, da diese "Naturkost-Ernhrung" (ich blieb die gesamte Zeit nur in Woche 1 - bei Rohkost) den Verdauungsapparat sehr entlastet. Ein Jo-Jo-Effekt trat auch nach Jahren nicht ein, aber diese Ernhrungsform ist hart und passt nur in echt warme Jahreszeiten, da sie nicht "wrm".Ich denke, dieses Jahr werde ich das Heft wieder ausgraben mssen ...