



Sich selbst erkennen und spielend schlank werden

Von *Mankau Verlag*

Erstellt am 20 Aug 2013 - 12:00

„Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ – Bestseller im Kleinformat

Der Top-Seller „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“ von Andreas Winter, jetzt in handlicher Kompaktausgabe, begleitet als Leichtgewicht Abnehmwillige auf ihrem neuen Weg zum persönlichen Wohlfühlfaktor. Der renommierte Diplom-Pädagoge durchbricht mit seinem bereits tausendfach bewährten Erfolgskonzept die deprimierende Negativbilanz zahlreicher Diät-Programme. Lästige Hungerkuren, vermeintliche Gesundheitstipps und der gefürchtete Jojo-Effekt gehören endlich der Vergangenheit an!

Sich selbst erkennen – der erste Schritt zum Abnehmen

Andreas Winter verfolgt einen individuellen, tiefenpsychologischen Ansatz und zeigt, dass es lediglich einer gewissen Selbsterkenntnis bedarf, um den Zusammenhang zwischen Körperfunktionen und eigenen Gefühlen zu erhellen. Aufgrund dieser Erkenntnis verändern sich das Verhalten und der Stoffwechsel des Körpers. In nur zehn Tagen kann es gelingen, vollkommen stressfrei und im Einklang mit sich selbst seinen Stoffwechsel umzuprogrammieren, indem man ein verändertes Bewusstsein und Gefühl beim Essen entwickelt. Es lohnt sich, von alten Glaubenssätzen abzurücken und neue Wege zu beschreiten!

Jeder Tag setzt Akzente

Mit seinem Starthilfe-Programm unterstützt der Autor zunächst die persönliche Selbstanalyse. Sein überschaubares Konzept verlangt nichts Unmögliches, denn jeder Tag ist schwerpunktmäßig definiert. So startet Tag 1 zur Einstimmung mit der „Abnehm-Offensive“. Sie soll dem Leser unter anderem bewusst machen, wie viel er – realistisch betrachtet – abnehmen kann und warum er überhaupt abnehmen möchte. Außerdem wird sein Essverhalten hinterfragt und so die Angst vor einer Gewichtszunahme besänftigt.

Was sonst noch wichtig ist

Jedes der 10-Tage-Kapitel, die den vorgegebenen Zeitraum sinnvoll strukturieren, wird durch Mut machende, positive Fallbeispiele „Live aus der Praxis“ ergänzt. Kleine Fragenkataloge, die aus dem Erfahrungsschatz des Autors resultieren, regen zudem weitere eigene Gedankengänge zielführend an, und wertvolle "Tagestipps" bereichern und fördern den stressfreien Prozess des Abnehmens. Denn, so Andreas Winter: „Wer sich erst beruhigt und dann isst, nimmt ab.“

Buch-Tipp:

Andreas Winter: Abnehmen ist leichter als Zunehmen. Das 10-Tage-Programm. Kompakt-Ratgeber. 1. Aufl. September 2013, Klappenbroschur, 95 Seiten. 7,95 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-126-6

Link-Empfehlungen:

Informationen zum Kompakt-Ratgeber „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“:

<http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-a...> [1]



Zur Leseprobe im PDF-Format:

http://www.mankau-verlag.de/fileadmin/mankau-verlag/Leseproben/Pocket_Ab... [2]

Mehr zum Autor Andreas Winter:

<http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/winter-andreas/> [3]

Zum Internetforum mit Andreas Winter:

<http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:25): <http://medkom24.eu/node/18073>

Links:

[1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-abnehmen-ist-leichter-als-zunehmen-pocket/>

[2] http://www.mankau-verlag.de/fileadmin/mankau-verlag/Leseproben/Pocket_Abnehmen_Leseprobe.pdf

[3] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/winter-andreas/>

[4] <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php>