



BÜCHER / VIDEOS/DVDS



Edgar Raschenberger

Diät macht dick.
Das Praxis- und Motivationsbuch. Richtig Essen will gelernt sein

Erscheinungsjahr: 2009
ISBN: 3800073943

[Details zum Buch/ Video](#)

Kurzbeschreibung

Nach seinem Erfolg -Diät macht dick- legt Dr. Edgar Raschenberger sein lang erwartetes Praxis- und Motivationsbuch vor! In einer faszinierenden Darstellung ursächlicher Zusammenhänge zeigt der Bestseller-Autor, warum Diäten nicht funktionieren und Menschen anhaltend frustrieren. Die Mixtur aus medizinischem Hintergrundwissen, praktischer Erfahrung und pointierten Denkanstößen macht dieses Buch zu einem zeitgemäßen und neuartigen Ernährungsratgeber. Dr. Raschenberger konfrontiert seine Leser mit ganzheitlichem Ernährungsdenken und liefert so die notwendige Motivation für den Start in ein neues, schlankeres Leben.

Mit diesem glänzenden Werk schafft Dr. Edgar Raschenberger nach seinem Bestseller 2001 einen gänzlich neuen Zugang zum Thema Ernährung, zur ständig zunehmenden Fettleibigkeit der Menschen in den hochzivilisierten Ländern und zum begehrten Thema Gesundheit. Ernährung ist ein Teil von Gesundheit und Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit.

In faszinierendem Stil beschreibt der Arzt, dass Gesundheit gar nicht "Arztsache" ist und zeigt an Hand der 5 Säulen der Gesundheit die Zusammenhänge für das ewige Scheitern der Diätversuche auf. Anstelle von Kochrezepten wird ein ErnährungsLERNprogramm als Basis des Erfolgs auf ganzheitlicher Ebene verstanden:

Essen will gelernt sein!

<http://www.diaetmachtdick.com/>

[back](#)