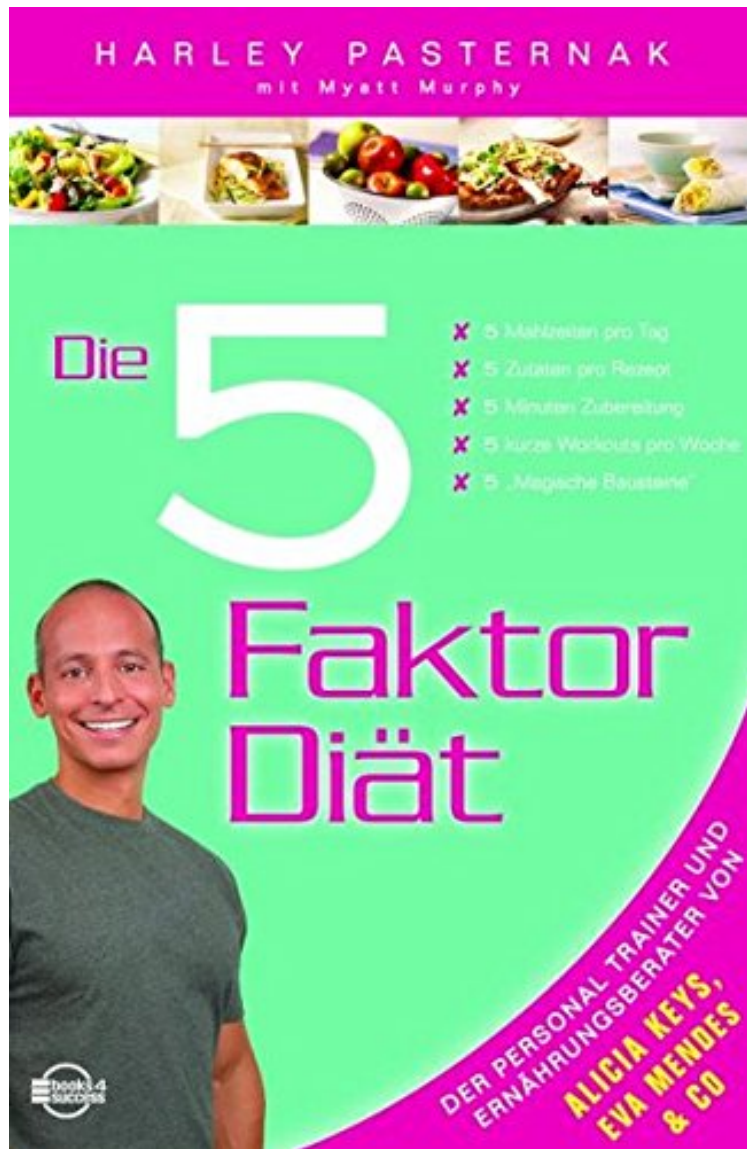


(Download pdf) Die 5 Faktor Dit

Die 5 Faktor Dit

Von Harley Pasternak
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #696190 in BcherVerffentlicht am: 2009-07-13 Abmessungen: 8.66 x .98b x 5.87l, Einband: Gebundene Ausgabe 304 Seiten | File size: 47.Mb

Von Harley Pasternak : Die 5 Faktor Dit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die 5 Faktor Dit:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nette Rezepte - aber eigentlich unnutz - Teil 1 Von Evy H Ich habe mich mal wieder dazu hinreien lassen, mir das fnfundzwanzigste Dit-Buch zu kaufen, da hier ja mal wieder etwas Neues auf dem unerschplichen Ditmarkt herumgeistert. Aber mir flft dazu nur mal wieder mein mittlerweile liebstes Gedicht ein: "Liebe Dit! Es funktioniert

einfach nicht mit uns beiden, aber es liegt nicht an mir, sondern an Dir. Du bist geschmacklos, langweilig und ich kann nicht aufhören, Dich zu betrogen"Mein teurer Ernährungskurs im Sportstudio hat mich nun endlich überzeugt, die Finger von "Wunderditen" zu lassen, dafür lieber in neue Sportklamotten zu investieren, Muskeln aufzubauen und Abends die Kohlenhydrate zu reduzieren. Man glaubt es nicht - es wirkt sogar !!!1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kein Erfolg, zu viele Kalorien !Von Hans MarzahnNicht 100 Gramm abgenommen (nach 15 Tagen), trotz genauer Einhaltung der Vorgaben.Glaube nicht an den Erfolg dieser Diät (Essens Umstellung). Es sind meiner Ansicht nach viel zu viel Kalorien, die am Tag zu mir nehmen. Das ich nicht immer die 10 000 Schritte erreicht habe, kann nicht der Grund gewesen sein.Nachdem ich sogar 1,5 Kg zugenommen habe, habe ich die Aktion abgebrochen und bin auf grüne Smoothie umgestiegen!5 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Typisch amerikanischVon EntspannungskoachWenn ich mich gesundheitsbewusst, sprich BIO (Demeter oder kbA) ernähren möchte, ist dieses Buch nicht geeignet. Alle Rezepte basieren auf "künstlichen" (Lebens-)Mitteln, die es z. T. in Deutschland nicht mal zu kaufen gibt. Außerdem wird kräftig Werbung gemacht für ausschließlich in den U.S.A. erhältlichen Produkten.Absoluter Fehlkauf!

PressestimmenWenn Hollywoodstars dauerhaft überschüssige Pfunde loswerden wollen, ist derzeit ein Mann erste Wahl: Harley Pasternak. Anders als die meisten Personal Coaches schwört Pasternak nicht auf knallharte Fitness- und Fastenkuren. Diätcoach Harley Pasternak verrät die fünf Prinzipien seiner Diät und erklärt ihre verblüffende Wirkung... (Shape 2/2008)Sanft, leicht, trotzdem erfolgreich: Harley Pasternaks Konzept hilft Stars im Stress und Menschen mit wenig Zeit. (Shape 2/2008)KurzbeschreibungNirgendwo ist ein perfekter Körper so wichtig wie in der Traumfabrik Hollywood. Trotz Stress und Terminhetze erwartet man von den Stars des Film- und Musikbusiness ein gesundes und durchtrainiertes Aussehen. Viele Stars der Traumfabrik vertrauen auf die Methoden von Fitness-Guru Harley Pasternak. Der Personal Trainer zählt Hollywood-Gren wie Halle Berry, Eva Mendes, Orlando Bloom oder Alicia Keys zu seinen Kunden. Sie verdanken ihre Traumfiguren Harley Pasternaks 5-Faktor-Diät. Der Schlüssel ist dabei die Zahl Fünf: Fünf Minuten und fünf Zutaten für die Zubereitung einer Mahlzeit sind dabei ebenso auf den hektischen Berufsalltag im Showbiz abgestimmt wie fünfminütige Workouts und die Erlaubnis zu gelegentlichen Naschenden. Mit der 5-Faktor-Diät erwerben Kunden den heißesten Essensplan Hollywoods. über den Autor und weitere MitwirkendeHarley Pasternak ist begehrter Trainer bei Hollywood-Gren. Er ist diplomierte Sport- und Ernährungswissenschaftler.Im Lauf seiner Karriere hat er bereits für zahlreiche Hollywood-Stars gearbeitet.