

[Download] Wer abnimmt, hat mehr Platz im Leben

## Wer abnimmt, hat mehr Platz im Leben

Von Bernd Stelter

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #60924 in BcherVerffentlicht am: 2012-12-01Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 7.36 x .98b x 4.96l, Einband: Taschenbuch221 Seiten | File size: 33.Mb

**Von Bernd Stelter : Wer abnimmt, hat mehr Platz im Leben** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wer abnimmt, hat mehr Platz im Leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ...und in der HoseVon WolfsBurgerDer Titel trifft den Nagel auf den Kopf. Wo man, wen Mann abnimmt, nicht berall pltzlich Platz hat im Leben. Waaaahnsinn.Das Buch ist einfach kstlich geschrieben und mann leidet frmlich bei jedem verlorenem Gramm mit. Letztendlich ist es aber auch Ansporn die leidige Sache, das Abnehmen, jetzt endlich mal - wieder - selbst anzupacken. Viele Wege fhren ja bekanntlich nach Rom und vielleicht ist es ja ma ausgerechnet dieser.

Es sei Ihnen gewünscht.....Jedengfalls ein lesenswertes amantes Buch !!!0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Freundlicher MutmacherVon BiancaBernd Stelter hat eine sehr nette humorige Art und er kann sich auch gut selbstironisch mit sich und seinem inneren Schweinehund auseinandersetzen. Der Inhalt wirklich Mut, es selbst zu probieren, auch wenn man schon zur lteren Geberation gehrt. Man sollte sich und seine Figur nicht als gegeben hinnehmen.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gefllt mir sehrVon KaschuKurz gesagt, herrlich unterhaltsam. Wer schon einmal versucht hat abzunehmen, kann dem Geschilderten voll nachempfinden. Ein Hrbuch, was man fters genieen kann, ohne langweilig zu werden.

KurzbeschreibungLebendgewicht 130 Kilo. Bernd Stelter war auf dem besten Weg, richtig dick zu werden. Sein Lieblingsgetrnk war Bratensoe, und wenn er das Handy von der linken in die rechte Hand wechseln wollte, musste er werfen.So konnte es nicht weitergehen. Bernd verschrieb sich ein intensives Trainingsprogramm, allerdings nicht ohne Gesundheitscheck. Und landete damit in der Schwangerengruppe.In seinem Buch verrt Bernd Stelter, wie er es dennoch geschafft hat und was einen Mann berhaupt dazu treibt, in wenigen Monaten dreiig Kilo abzuspecken. Mit vielen lustigen Geschichten ber Sport, Aerobicstunden mit dreiig Frauen, furchtbar gesunde Ernhrung und allerhand praktischen Tipps zum Selberausprobieren!ber den Autor und weitere MitwirkendeBernd Stelter erblickte im April 1961 das Licht des elterlichen Schlafzimmers. Zwlf stramme Pfund brachte er als Neugeborenes auf die Waage, sodass er proportional gar nicht so viel zugenommen hat.Sein Gesicht ist eines der prominentesten in der deutschen Comedy-Szene. Bundesweit bekannt wurde er mit der TV-Show 7 Tage, 7 Kpfe. Er lebt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern in der Nhe von Kln.