



Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht

Marion Selzer

Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht Marion Selzer

So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht

Broschiertes Buch

Naschst Du gerne? Kannst Du beim Anblick von Kuchen, Schokolade, Eiscreme oder anderen Leckereien nicht "Nein" sagen? Fällt es Dir schwer, nach dem ersten Bissen wieder aufzuhören? Isst Du oft mehr, als Du Dir vorgenommen hast? Hast Du anschließend ein schlechtes Gewissen? Setzt Du Dich dann selbst auf "Diät" und nimmst Dir vor, weniger Süßes zu essen, schaffst es aber nicht, Dein Vorhaben lange durchzuhalten? Willkommen im Club! Du bist vermutlich zuckersüchtig - so wie ich und viele andere. Dein Körper reagiert dann stärker auf Zucker als der von Menschen, die kein Problem mit Süßem haben. Allein mit Willenskraft und Disziplin wirst Du der Zuckerfalle vermutlich nicht entkommen können. Was Du brauchst, ist eine gezielte Strategie, um aus der Zuckersucht herauszukommen. Diese Strategie möchte ich Dir in diesem Buch gerne vorstellen und mit Dir gemeinsam den Weg in die Zuckerfreiheit gehen. Ich werde Dir zeigen, wie Du es schaffst, Dich Schritt für Schritt vom Zucker zu entwöhnen, und wie Du Deine Biochemie wieder ins Gleichgewicht bringen kannst. Darüber hinaus unterstütze ich Dich dabei, emotionale Verstrickungen und blockierende Glaubensmuster zu erkennen und aufzulösen. Das bedeutet nicht, dass Du nie wieder Süßes essen darfst, sondern, dass Du künftig wieder in der Lage sein wirst, frei darüber zu entscheiden, ob und wie viel Du naschen möchtest. Wie das funktioniert? Das möchte ich Dir in diesem Ratgeber verraten. Denn was ich geschafft habe, schaffst Du auch!

 [Download Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausst ...pdf](#)

 [Online lesen Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Aus ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht Marion Selzer

344 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit dieser Anleitung raus aus der Zuckerfalle und rein in die Zuckerfreiheit!

Naschst Du gerne? Kannst Du beim Anblick von Kuchen, Schokolade, Eiscreme oder anderen Leckereien nicht „Nein“ sagen? Fällt es Dir schwer, nach dem ersten Bissen wieder aufzuhören? Isst Du oft mehr, als Du Dir vorgenommen hast? Hast Du anschließend ein schlechtes Gewissen? Setzt Du Dich dann selbst auf „Diät“ und nimmst Dir vor, weniger Süßes zu essen, schaffst es aber nicht, Dein Vorhaben lange durchzuhalten?

Willkommen im Club! Du bist vermutlich zuckersüchtig – so wie ich und viele andere. Dein Körper reagiert dann stärker auf Zucker als der von Menschen, die kein Problem mit Süßem haben. Allein mit Willenskraft und Disziplin wirst Du der Zuckerfalle vermutlich nicht entkommen können. Was Du brauchst, ist eine gezielte Strategie, um aus der Zuckersucht herauszukommen.

Diese Strategie möchte ich Dir in diesem Buch gerne vorstellen und mit Dir gemeinsam den Weg in die Zuckerfreiheit gehen. Ich werde Dir zeigen, wie Du es schaffst, Dich Schritt für Schritt vom Zucker zu entwöhnen, und wie Du Deine Biochemie wieder ins Gleichgewicht bringen kannst. Darüber hinaus unterstütze ich Dich dabei, emotionale Verstrickungen und blockierende Glaubensmuster zu erkennen und aufzulösen.

Das bedeutet nicht, dass Du nie wieder Süßes essen darfst, sondern, dass Du künftig wieder in der Lage sein wirst, frei darüber zu entscheiden, ob und wie viel Du naschen möchtest. Wie das funktioniert? Das möchte ich Dir in diesem Ratgeber verraten. Denn was ich geschafft habe, schaffst Du auch!

Mit vielen Infos für Zuckersüchtige, persönlichen Anekdoten, einer Schritt für Schritt Anleitung zur Zuckerentwöhnung, Tipps & Tricks zum Zuckerentzug, inklusive Selbsttest "Bin ich zuckersüchtig?" und zuckerfreien Rezepten u.v.a.m. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marion Selzer ist Dipl. Juristin, Mediatorin, psychologische Beraterin, Ernährungs- und Diätberaterin. Die Autorin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema gesunder Lebensweise, insbesondere mit der Frage, wie sich die persönliche Ernährung optimieren lässt. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie es sich anfühlt, in ungünstigen Ernährungsgewohnheiten gefangen zu sein. Die Autorin war selbst einige Jahre lang essgestört und bezeichnet sich als ehemaligen Zucker-Junkie. Durch einen ganzheitlichen Ansatz ist ihr der Weg zurück zu einem harmonischen Essverhalten gelungen. Mit ihren Büchern und Ratgebern möchte sie diejenigen, denen es ähnlich geht, dabei unterstützen, die Kontrolle über das eigene Essverhalten zurück zu erlangen und wieder Freude und Genuss beim Essen zu empfinden. Zusammen mit ihrem Partner Jens Sprengel (Heilpraktiker und Privattrainer) veröffentlicht sie auf dem etwas anderen Gesundheitsportal www.inspiriert-Sein.de regelmäßig kostenlose Beiträge rund um die Themen Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Selbstheilung und Verjüngung. Lernen Sie die Autorin und ihre Arbeit durch einen Blick auf ihre Homepage besser kennen: www.inspiriert-Sein.de

Download and Read Online Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht Marion Selzer #10629VOFNRP

Lesen Sie Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht von Marion Selzer für online ebook Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht von Marion Selzer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht von Marion Selzer Bücher online zu lesen. Online Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht von Marion Selzer ebook PDF herunterladen Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht von Marion Selzer Doc Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht von Marion Selzer Mobipocket Raus aus der Zuckerfalle: So schaffst Du den Ausstieg aus der Zuckersucht von Marion Selzer Epub