



## Die Montignac-Methode

By Michel Montignac

Artulen Verlag Gmbh Jan 2002, 2002. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Eine große amerikanische Studie aus dem Jahr 1997 hat gezeigt, dass man paradoxerweise trotz verminderter Nahrungszufuhr und gleichbleibender Bewegung weiter zunehmen kann. Diese Feststellung traf Michel Montignac schon vor zehn Jahren in der ersten Version seines Buches 'Je mange donc je maigris' (Ich esse, um abzunehmen), das seitdem in zahlreichen Ländern einer der größten Bestseller seiner Sparte geworden ist. Michel Montignac zeigt, dass Übergewicht und Fettleibigkeit nur aus einer falschen Nahrungsmittelauswahl resultieren, die Stoffwechselprozesse auslöst, die wiederum zur Gewichtszunahme führen. Er erklärt, warum kalorienreduzierte Diäten abwegig und immer zum Scheitern verurteilt sind. Man versteht jedoch vor allem, warum es ausreicht, die Ernährungsgewohnheiten umzustellen, um überflüssige Pfunde zu verlieren, ohne danach wieder zuzunehmen. In dieser neuen, komplett überarbeiteten Version des Buches sind die Ernährungsprinzipien des Autors noch ausgewogener und seine Aussagen somit noch überzeugender. Denn mittlerweile kann er sich auf die Erfahrung von Hunderten von Ärzten stützen, die seit über 10 Jahren die Methode verordnen, sowie auf zahlreiche wissenschaftliche Studien, die in den letzten Jahren veröffentlicht wurden. 3Die neue Version der Montignac-Methode ist also mehr denn je eine einzigartige Hoffnung für all diejenigen, die sich mit ihren überflüssigen Pfunden herumschlagen....



**READ ONLINE**  
[ 4.85 MB ]

### Reviews

*Excellent electronic book and valuable one. Better then never, though i am quite late in start reading this one. I am very easily can get a delight of studying a written book.*

-- **Anastacio Kreiger DDS**

*This ebook is amazing. It typically will not price excessive. I discovered this pdf from my dad and i recommended this publication to learn.*

-- **Rhoda Leffler**