

(Free) Ich war ein fetter Sack (German Edition)

Ich war ein fetter Sack (German Edition)

Christoph Bisel

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

2014-10-01Original language:GermanPDF # 1 9.02 x .25 x 5.98l, .58 #File Name: 303856001466 pages |
File size: 52.Mb

Christoph Bisel : Ich war ein fetter Sack (German Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Ich war ein fetter Sack (German Edition):

Ich war schon immer ein fetter Sack". Ganz unabhngig davon, was ich selbst ber mich dachte, sah ich es in den Augen meiner Mitmenschen. Das Jahr 2014 begann ich mit einem Gewicht von 141.3 kg. Mein maximales Kampfgewicht" hatte ich aber mit ber 160 kg mehr als ein Jahrzehnt zuvor erreicht. Inzwischen wiege ich weniger als 110 kg. Es ist ber 20 Jahre her, dass meine Waage das letzte Mal dieses Gewicht anzeigte. Ob ich nun immer noch ein fetter Sack bin? Ich denke, objektiv gesehen: ja. Mein BMI (Body-Mass-Index) liegt immer noch in einer Region, die als

krankhaft bezeichnet wird. Wenn ich nun aber subjektiv auf meine Gewichtsentwicklung schaue, komme ich mir regelrecht schlank vor. Auch Gewicht scheint also relativ zu sein. Dass ich dieses Buch schreibe, hat drei Gründe. Zunächst einmal bin ich sehr dankbar, dass ich endlich einen Weg gefunden habe, wie ich abnehmen konnte, mein Gewicht halte und, wann immer ich will, auch noch weiter abspecken kann. Ich bin überzeugt, dass derselbe Weg auch für andere Menschen erfolgreich sein kann, egal ob sie nun ein paar wenige Kilos nach den Feiertagen oder viel mehr abnehmen möchten. Deshalb sollte er von ihnen geprüft werden. Ausserdem ist das Schreiben meine Versicherung gegen meinen inneren Schweinehund. Schliesslich und endlich ist es mein ganz eigenes Anliegen. Ich will ein paar Dinge richtigstellen, welche meiner Meinung nach vollkommen falsch laufen. Ganze Industrien leben sehr gut von bergewichtigen - obwohl ihre Erfolge meist wenig nachhaltig sind. Als professioneller Coach habe ich erkannt, dass ich an der Persönlichkeit eines Menschen arbeiten muss, wenn ich möchte, dass er eine Diät erfolgreich durchsteht und anschliessend sein Gewicht auch halten kann. Einige schaffen dies allein, andere sind auf Unterstützung von aussen angewiesen. Das Buch "Ich war ein fatter Sack" - vermittelt die Philosophie von BMI-Coach und beschreibt einen Weg der Gewichtsreduktion, der das Risiko für Jojo-Effekte minimiert.