



Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch



Download



Online Lesen

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

Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch

Heike Linamayer

Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch Heike Linamayer

 [Download Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbu ...pdf](#)

 [Online lesen Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezept ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch Heike Linamayer

200 Seiten

Kurzbeschreibung

Oft wurden dem Esel in der Geschichte Starrsinn und Dummheit zugeschrieben, doch ein Esel ist überaus situationsintelligent und beispielsweise beim Vereinfachen von Arbeitsabläufen Pferden überlegen. Natürlich bereitet diese Art der Intelligenz dem Besitzer nicht immer Vergnügen, vor allem dann nicht, wenn der andere Pläne hat. So ähnlich verhält es sich auch mit unserem Gehirn. Das limbische System (unser Esel) hat uns im Kampf ums Überleben immer gute Dienste erwiesen, allerdings widersprechen kurzfristige Impulse und situationsintelligentes Handeln manchmal den langfristigeren Plänen, die im präfrontalen Cortex entstehen. Wer kennt nicht den Ruf des Kühlschranks in der Nacht? Oder die ewig lauende Gefahr des Süßen an der Supermarktkasse?

Die gute Nachricht: Mit der geeigneten „Karotte“ kann man den Esel sehr gut zur Mitarbeit beim Projekt „Gewichtsreduktion“ motivieren, also den Esel mit einfachen, schnellen Rezepten und Tipps zum gehirngerechten Abnehmen einkochen.

(ein|ko|chen, schwaches Verb, „etwas haltbar machen“, österreichisch scherzhaft:

„jemanden überreden“) Über den Autor und weitere Mitwirkende

Heike Linamayer MSc MEd (*1971) weiß, was es heißt, dick zu sein und hat viele Diäten probiert. Aus gesundheitlichen Gründen wurde ihr eine Magen-OP nahegelegt, die sie ablehnte. Sie entschied sich stattdessen Fastfood und Kantinenessen mit Selbstgekochem zu ersetzen und gehirngerecht abzunehmen. Mittlerweile sind es über 40 kg – ohne strenger Diät und ohne Verbote, dafür mit Freude und einer neuen lustvollen Einstellung zum Essen. Auf dem zweiten Bildungsweg hat sich die ehemalige IT-Spezialistin wissenschaftlich mit Health Sciences und Psychologie auseinandergesetzt und schreibt zurzeit an ihrer Dissertation im Bereich der Adipositasforschung. Sie betreibt eine psychologische Praxis.

Download and Read Online Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch Heike Linamayer #VNP68BR1TKI

Lesen Sie Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch von Heike Linamayer für online ebookWie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch von Heike Linamayer 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 Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch von Heike Linamayer Bücher online zu lesen. Online Wie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch von Heike Linamayer ebook PDF herunterladenWie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch von Heike Linamayer DocWie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch von Heike Linamayer MobipocketWie koche ich meinen Esel ein?: Ideen und Rezeptbuch von Heike Linamayer EPub