



## Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens

*Nicole Jäger*

**Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens** Nicole Jäger

 [Download Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens ...pdf](#)

 [Online lesen Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens Nicole Jäger

---

Format: Kindle eBook

### Kurzbeschreibung

«Der Spiegel sagte, ich sei fett. Die Waage sagte: Bitte nicht in Gruppen aufsteigen! Mein Umfeld sagte schon lange nichts mehr. Die ungeschönte Wahrheit: Ich war Mitte 20, sah unmöglich aus und fühlte mich schrecklich. Ich konnte vor Rückenschmerzen kaum laufen und war so beweglich wie eine Wanderdüne. Im Krankenhaus sagte man mir, mein Gewicht läge bei weit über 340 Kilogramm. Dreihundert WAS? Das konnte einfach nicht sein. Ich kaufte mir also Waagen. Zwei. Denn eine allein, selbst wenn sie bis 250 Kilo ging, zeigte mein Gewicht nicht an. Einen Heulkampf später stellte ich mich darauf, einen Fuß auf jeder Waage. Es reichte nicht. Also begann ich, Kleinigkeiten zu verändern. Gute acht Monate später gab es endlich eine Zahl. Und was für eine: 315 Kilogramm! Seit diesem Tag habe ich über 160 Kilo abgenommen und bin noch lange nicht am Ziel – und erst recht nicht am Ende. Es geht eben doch! Und das will ich zeigen: ohne Operationen, ohne zu hungern, ohne dauerhaften Verzicht, ohne Pillen, dafür aber mit Sport, Ernährung, Wissen, Aufklärung, viel, viel Ehrlichkeit und vor allem einem Augenzwinkern. Ich bin die Fettlöserin. Und wenn ich es kann, dann kann es jeder.»

Nicole Jäger bezeichnet sich selbst als fette Frau – sie weiß, was es heißt, übergewichtig zu sein und abnehmen zu wollen. Über 160 Kilo hat sie schon geschafft, ohne Operation und absurde Diäten, und sie hat aus ihren Erfahrungen und ihrer Expertise als ausgebildete Heilpraktikerin ein Coaching für all jene entwickelt, denen es ähnlich geht. Der Erfolg gibt ihr recht, denn nicht jede/r Übergewichtige hat Lust darauf, sich von einer durchtrainierten Size-zero-Beauty erklären zu lassen, wie man Gewicht verliert. Nun erzählt Nicole Jäger ihre ungewöhnliche Geschichte – witzig, frech, inspirierend und sehr unterhaltsam.

### Pressestimmen

Schonungslos ehrlich, aber mit charmantem Humor. (ZDF) Kurzbeschreibung

«Der Spiegel sagte, ich sei fett. Die Waage sagte: Bitte nicht in Gruppen aufsteigen! Mein Umfeld sagte schon lange nichts mehr. Die ungeschönte Wahrheit: Ich war Mitte 20, sah unmöglich aus und fühlte mich schrecklich. Ich konnte vor Rückenschmerzen kaum laufen und war so beweglich wie eine Wanderdüne. Im Krankenhaus sagte man mir, mein Gewicht läge bei weit über 340 Kilogramm. Dreihundert WAS? Das konnte einfach nicht sein. Ich kaufte mir also Waagen. Zwei. Denn eine allein, selbst wenn sie bis 250 Kilo ging, zeigte mein Gewicht nicht an. Einen Heulkampf später stellte ich mich darauf, einen Fuß auf jeder Waage. Es reichte nicht. Also begann ich, Kleinigkeiten zu verändern. Gute acht Monate später gab es endlich eine Zahl. Und was für eine: 315 Kilogramm! Seit diesem Tag habe ich über 160 Kilo abgenommen und bin noch lange nicht am Ziel – und erst recht nicht am Ende. Es geht eben doch! Und das will ich zeigen: ohne Operationen, ohne zu hungern, ohne dauerhaften Verzicht, ohne Pillen, dafür aber mit Sport, Ernährung, Wissen, Aufklärung, viel, viel Ehrlichkeit und vor allem einem Augenzwinkern. Ich bin die Fettlöserin. Und wenn ich es kann, dann kann es jeder.»

Nicole Jäger bezeichnet sich selbst als fette Frau – sie weiß, was es heißt, übergewichtig zu sein und abnehmen zu wollen. Über 160 Kilo hat sie schon geschafft, ohne Operation und absurde Diäten, und sie hat aus ihren Erfahrungen und ihrer Expertise als ausgebildete Heilpraktikerin ein Coaching für all jene entwickelt, denen es ähnlich geht. Der Erfolg gibt ihr recht, denn nicht jede/r Übergewichtige hat Lust darauf, sich von einer durchtrainierten Size-zero-Beauty erklären zu lassen, wie man Gewicht verliert. Nun erzählt Nicole Jäger ihre ungewöhnliche Geschichte – witzig, frech, inspirierend und sehr unterhaltsam.

Download and Read Online Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens Nicole Jäger #5WD32OQGY6

Lesen Sie Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens von Nicole Jäger für online ebook Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens von Nicole Jäger 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 Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens von Nicole Jäger Bücher online zu lesen. Online Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens von Nicole Jäger ebook PDF herunterladen Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens von Nicole Jäger Doc Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens von Nicole Jäger Mobipocket Die Fettlöserin: Eine Anatomie des Abnehmens von Nicole Jäger EPub