

Halbfettzeit: Mein neues Leben ohne Rettungsringe



Datum: 27. August 2018
Verlag: Gütersloher Verlagshaus
Autor: Tetje Mierendorf
Seitenzahl: 256 Seiten
Sprache: Deutsch
PDF

Mein neues Leben ohne Rettungsringe

Gebundenes Buch

"Dieses Buch kann alles bewirken. Wenn Du es zulässt!" (Tetje Mierendorf)

Tetje Mierendorf ist Comedian, Schauspieler, Sänger und Synchronsprecher und bekannt unter anderem aus Let's Dance und der Doku-Soap Mein großer, dicker, peinlicher Verlobter.

Seine größte Leistung in den letzten drei Jahren: Er hat sich halbiert, d.h. 80 Kilo abgenommen!

Wie ihm das gelungen ist und wie dieser Prozess nicht nur seinen Körper, sondern sein ganzes Leben verändert hat, beschreibt er in diesem Buch. Neben vielen Infos und Tipps zu Ernährung, Stoffwechsel und Sport erfahren wir, warum Tetje Mierendorf eigentlich so dick geworden ist. Welche Probleme er damit lösen, welchen Konflikten er aus dem Weg gehen wollte. Scham, Verletzlichkeit und Selbstwertgefühl spielen dabei eine Rolle - Themen, mit denen Männer in der Regel ja nicht gerade offen umgehen. Tetje ist da anders und besonders.

Halbes Gewicht - doppelter Spaß

Anders - aber immer noch Tetje

Was Waage und Selbstwert miteinander zu tun haben

Vom Schwer-Gewicht zum Wohlfühl-Ich

<https://rapidgator.net/file/fc3ad4fddbe6674a34dd9618ab9b1090/eXVIMXID6.pdf.rar.html>