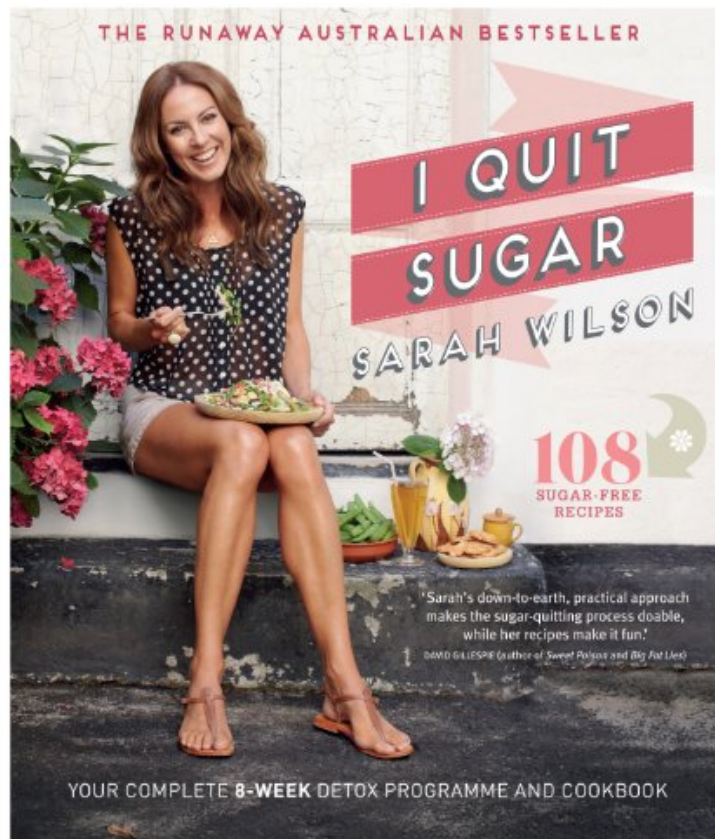


[PDF] I Quit Sugar: Your Complete 8-Week Detox Program and Cookbook

# I Quit Sugar: Your Complete 8-Week Detox Program and Cookbook

Von Sarah Wilson

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



Produktinformation -Verkaufsrang: #166353 in eBooksVerffentlicht am: 2014-01-30Erscheinungsdatum: 2014-01-30File Name: B00I2RO05Y | File size: 32.Mb

Von Sarah Wilson : I Quit Sugar: Your Complete 8-Week Detox Program and Cookbook before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised I Quit Sugar: Your Complete 8-Week Detox Program and Cookbook:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Good book to read, but layout is terribleVon kagiesenI like the contents, really helpful, even though my sugar addiction seems minor compared to that of other's. Why only 3 stars? Because of the layout on the kindle. Don't buy it on the Kindle, invest the few more Euros and get the print version instead. First, because some if the text is written in a lighter, grey font. There is barely a contrast to the screen. Secondly, as will all books on Kindle, it is difficult to flip forward and backward, and as there are many references in the book to recipes that I can easily jump to, if I did not take note of where I was, it takes for ever to get back (or have I just not found the function?).So, worth getting if you want to beat your sugar addiction, but get the real book.9 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kaum substanzielle InformationenVon Yvonne SchmittGleich vorweg will ich dem Buch zu Gute halten, dass es nicht

fr den deutschen Markt geschrieben wurde. Das Ausma, den das Zusetzen von Zucker zu quasi allen Fertiglebensmitteln in Australien und den USA angenommen hat, ist bei uns (zum Glck) noch nicht erreicht. Auch der Umfang, in dem Fertigprodukte konsumiert werden, hinkt dem in eben diesen Lndern hinterher. Allerdings arbeitet unsere Lebensmittelindustrie krftig daran, in beiden Punkten schnell aufzuholen und so knnte dieses Buch bald zu einem greren Renner werden, als jetzt noch. Wobei man es dann trotzdem nicht bentigt, denn der Inhalt lsst sich in wenigen Worten zusammenfassen. Meide Zucker, vor allem den versteckten. Hat man das beworbene 8-Wochen-Programm erfolgreich absolviert, wird diese Regel sogar wieder aufgeweicht, indem nur noch Fructose als Wurzel allen bels wegzulassen ist. Es gibt noch einige Rezepte ohne Zucker und Hinweise, was man an Stelle von normalem Haushaltszucker verwenden kann. Alle Informationen in diesem Buch sind nach dem aktuellen Forschungsstand richtig, trotzdem geht es hier nicht um das komplette Weglassen von Zucker, sondern lediglich um einen Bestandteil. Gesunde Ernhrung bleibt das A und O, ein komplettes Weglassen von Zucker ist weder mglich noch ntig. Da das Bchlein recht wenig wirklich neue Informationen enthlt, ist es, wie oben angedeutet, unntig. Zu empfehlen wre es einzig als Motivationshilfe, denn die Autorin schreibt flssig und sympathisch. Die paar Euro fr die Kindle-Version sind dafr leicht zu verschmerzen. Wer sich noch nie bzw. wenig mit dem Thema Ernhrung auseinander gesetzt hat, wird vielleicht noch einen greren Aha-Effekt erleben. Dafr wrde ich auch noch einen halben Stern mehr vergeben. Das wiederum ist bei nicht mglich. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. I quit sugar - Rezension Von Meyer-Reim Das Buch ist ansprechend geschrieben, schn illustriert und voller guter Ideen und Hinweise. Wichtig ist, dass der Leser an die Hand genommen wird und er das Gefhl hat, nicht nur mit seinem Problem nicht allein gelassen zu werden, sondern auch jede Menge Untersttzung erfhrt. Es ist eben deutlich mehr als "nur" eine Rezeptsammlung....

Kurzbeschreibung 'I lost weight and my skin changed, it cleared. But when I quit the white stuff, I also started to heal. I found wellness and the kind of energy and sparkle I had as a kid. I don't believe in diets or in making eating miserable. This plan and the recipes are designed for lasting wellness.' Sarah Wilson was a self-confessed sugar addict, eating the equivalent of twenty-five teaspoons of sugar every day, before making the link between her sugar consumption and a lifetime of mood disorders, fluctuating weight issues, sleep problems and thyroid disease. She knew she had to make a change. What started as an experiment soon became a way of life, then a campaign to alert others to the health dangers of sugar. I Quit Sugar uses Sarah's personal experience to help you: \* beat the sugar habit with a tested eight week plan \* overcome cravings via proven and easy tricks \* find healthy sugar substitutes \* cook sugar-free: over a hundred desserts, cakes, chocolate, kids' treats, snacks and easy detox meals Sarah's down-to-earth, practical approach makes the sugar-quitting process doable, while her recipes make it fun' David Gillespie, author of Sweet Poison Pressestimmen "With Sarah's program I lost weight and regained energy. Life without sugar is much sweeter than I ever imagined it would be." -- Shauna Ahern, Gluten-Free Girl "Excellent book! Ms. Wilson offers a lively, well-researched and engaging way for us all to curb the sugar habit and in so doing, offering another potential key for living longer." -- Dan Buettner, New York Times best-selling author "The I Quit Sugar philosophy is a big part of addressing modern diseases and weight-related complications affecting us all today. I've found Sarah's IQS project to have been an invaluable resource for individuals in Australia and now around the world to start taking control of their health." -- Gary Fettke, orthopaedic surgeon, university lecturer and author "Sarah Wilson breaks things down in easy to assimilate, bite-sized pieces and leaves you with the feeling she is right there holding your hand, as someone who has been there and understands. Sarah herself is a walking advertisement for her own accomplishments and quitting sugar, with Sarah Wilson's help, is the best first step toward total physical and mental health anyone can take." -- Nora Gedgaudas, CNS, CNT, author of PrimalBody, Primal Mind: Beyond the Paleo Diet for Total Health and a Longer Life. "I Quit Sugar deserves to have become an international best-seller and phenomenon. Everywhere I go with The Coolhunter, everyone is talking about how they're 'quitting sugar with Sarah Wilson'." -- Bill Tikos, thecoolhunter.net Werbetext The huge Australian bestseller: kick the sugar habit, lose weight and change your life