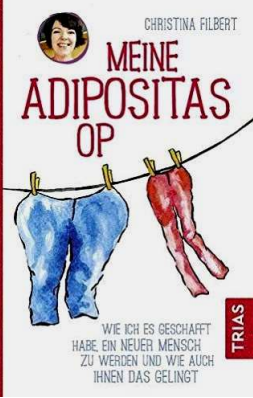
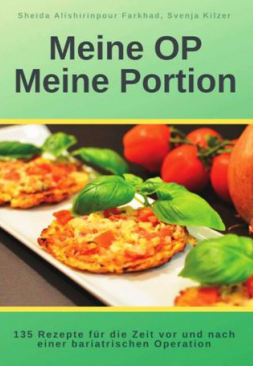


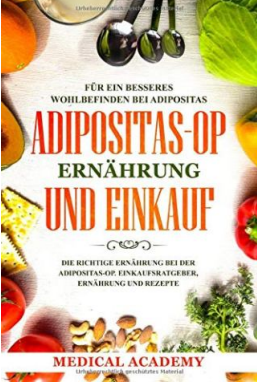
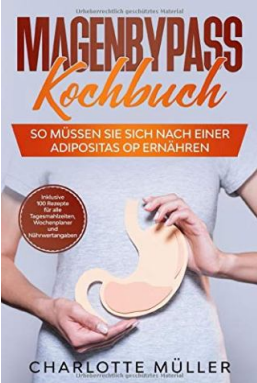


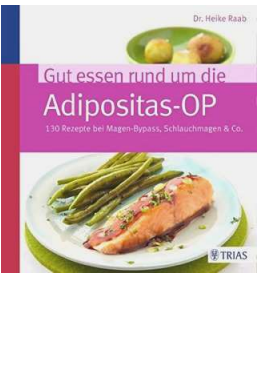
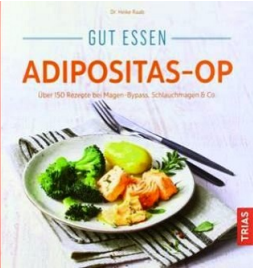



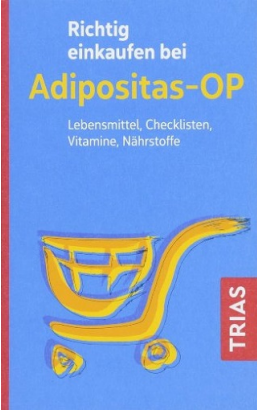

Coverbild	Inhaltlicher Einblick ins jeweilige Buch	Stand 10.12.2020
	<p>Meine Adipositas-OP: Wie ich es geschafft habe, ein neuer Mensch zu werden und wie auch Ihnen das gelingt (Deutsch) Taschenbuch - 6.05.2020 von Christina Filbert (Autor)</p> <p>Das Mutmach-Buch Für Ihren Neuanfang</p> <p>»Iss doch weniger und mach mehr Sport« – können Sie das auch nicht mehr hören? Auch Christina Filbert litt an krankhafter Adipositas. Seit ihrer Jugend kämpfte sie vergeblich mit dem ewigen Hin- und Her der Diäten und versuchte wirklich alles, um ihr Gewicht zu normalisieren. Und fasste schließlich den mutigen Entschluss, mit einer Magen- OP ihr Leben radikal zu ändern. In diesem mitreißenden Buch teilt sie ihre Erfahrungen auf ihrem Weg zu 70 Kilo weniger auf der Waage offen und ehrlich mit Ihnen.</p> <p>Von der ersten Idee einer OP, den Voruntersuchungen und der Genehmigung, den aufwühlenden Tagen rund um den Eingriff und über ihr Leben zwei Jahre später. Trotz aller Höhen und Tiefen steht für Christina Filbert heute fest: »Ich würde es immer wieder genauso machen!«.</p> <p>Ein Buch, das Mut macht und Ihnen den Anstoß für ein neues Leben geben kann.</p> <p>Extra: Mit einem medizinischen Serviceteil für alle Schritte zur Adipositas- OP und dem Leben danach.</p> <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 204 Seiten - ISBN-10: 3432110200 - ISBN-13: 978-3432110202 - Abmessungen: 12.3 x 2 x 20.8 cm - Herausgeber: TRIAS; 1. Edition (6.05.2020) - Sprache: Deutsch 	
	<p>Meine OP Meine Portion: 135 Rezepte für die Zeit vor und nach einer bariatrischen Operation (Deutsch) Taschenbuch – 15.11.2020 von Svenja Kilzer, Sheida Alishirinpour Farkhad, (Autor)</p> <p>Das Buch Die Entscheidung und Bewilligung einer bariatrischen Operation ist für adipöse Patienten der erste und wichtigste Schritt. Doch wie gelingt es Patienten, sich an die Ernährungsempfehlungen zu halten, die sowohl vor, als auch nach der OP ausschlaggebend für den Erfolg der OP sind? Eine langfristige Umstellung der Ernährungsgewohnheiten im Alltag ist der Schlüssel für den gewünschten und notwendigen Gewichtsverlust. Dieses Kochbuch soll Patienten, die eine OP noch vor sich haben und Patienten, die sich nach der OP an veränderte Ernährungsempfehlungen halten müssen, den Alltag erleichtern und zu konsequentem Handeln motivieren. Die 135 Rezepte sind an die Bedürfnisse der Patienten angepasst und in folgende Kapitel unterteilt:</p> <p>Kapitel 1: Shakes 18 Rezepte für herzhaftes und süße Eiweißshakes, die Abwechslung in die manchmal etwas eintönige, aber notwendige Phase vor der Operation bringen. Pro Shake werden 30 Gramm neutrales Eiweißpulver untergemixt.</p> <p>Kapitel 2: Suppen 15 Rezepte für die Phase der Flüssignahrung direkt nach der Operation. Eine Portion Suppe entspricht 150 ml und wurde mit 2,5 Gramm Eiweißpulver zubereitet. Die Suppenrezepte werden hauptsächlich mit verschiedenem püriertem Gemüse und fettarmem Sahne-Ersatz (z. B. Soja-Kochcreme light) zubereitet.</p> <p>Kapitel 3: Breikost 15 einfache Rezept für Pürees, Brei und Mousse, die wieder Lust auf Genuss machen: Eiweißreiche Zutaten, fettarme Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse - verfeinert mit Kräutern und Gewürzen sind die Basis für die Breikostrezepte.</p> <p>Kapitel 4: Frühstück 14 Rezepte, die für einen ausgewogenen Start in den Tag sorgen. Eiweißbrot, Low-Carb-Müsli und fettarme Eierspeisen bringen Auswahl an den Frühstückstisch.</p> <p>Kapitel 5: Hauptgerichte Das längste Kapitel im Buch mit 23 Rezepten. Alle Hauptgerichte sind für 150 Gramm pro Portion entwickelt und enthalten möglichst wenig Kohlenhydrate, dafür eiweißreiche Zutaten wie Fleisch und Fisch, aber auch Tofu und etwas Gemüse als Beilage.</p> <p>Kapitel 6: Finger Food Für unterwegs, für die Mittagspause im Büro oder auch als Mitbringsel für Partys: 12 Rezepte für eiweißreiches Finger Food, die den Alltag erleichtern.</p> <p>Kapitel 7: Snacks Zuckerhaltige Süßigkeiten und fette Snacks sind Tabu, aber diese 17 Rezepte für Snacks sind genau das richtige gegen das Nachmittagstief oder den kleinen Hunger zwischendurch: kohlenhydratarm, dafür eiweiß- und nährstoffreich.</p> <p>Kapitel 8: Soßen Oft verleihen Soßen einem Gericht erst den richtigen Geschmack, fertige Soßen enthalten aber meist zu viel Zucker oder versteckte Fette. Die 10 Rezepte für Soßen bieten hier ein gute Alternative: fettreduziert und eiweißreich, verzichten sie auf überflüssige Kohlenhydrate.</p> <p>Kapitel 9: Getränke Stilles Wasser und ungesüßter Tee sind die richtige Wahl nach einer bariatrischen OP. In 11 Rezepten wird gezeigt, wie Wasser und Tee aufgepeppt werden können.</p> <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 99 Seiten - ISBN-13: 979-8697207314 - Abmessungen: 16.99 x 0.61 x 24.41 cm - Herausgeber: Independently published (15.11.2020) - Sprache: Deutsch - ASIN: B08NMBKTCD 	


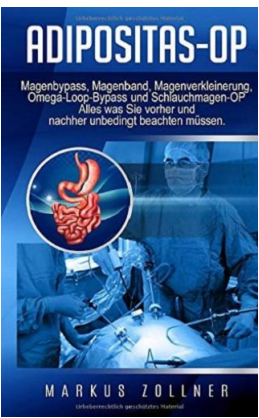
Coverbild	Inhaltlicher Einblick ins jeweilige Buch	Stand 10.12.2020
	<p>Adipositas OP Kochbuch: Die 140 besten Rezepte für Ihren dauerhaften Abnehmerfolg nach der Adipositas OP (Deutsch) Taschenbuch – 21.09.2020 von Emma Kuhn (Autor)</p> <p>Fürchten Sie sich vor der Adipositas OP und ihren Konsequenzen? Zu Recht! 80% der Operierten leiden im Nachhinein unter dauerhaften Beschwerden, die ihre Lebensqualität massiv einschränken. Darunter fallen unter anderem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • extremer Muskelschwund, wodurch trotz Gewichtsverlust alltägliche Situationen zu unerwarteten Herausforderungen werden • gefährliche Mangelernährung, welche zu starker Müdigkeit und Antriebslosigkeit führt • und das Dumping Syndrom, welches Übelkeit, Herzrasen und starke Magenkrämpfe auslöst <p>Keine Sorge - Dieses Buch ist Ihr kompetenter und zuverlässiger Begleiter für die Zeit nach der OP, um sich viele dieser quälenden Torturen ersparen zu können. Sicherlich wissen Sie, dass Sie nach der Adipositas OP verschiedene Ernährungsphasen durchlaufen und fragen sich, was Sie dabei alles beachten müssen? Kein Problem! Dieses Buch nimmt Sie an die Hand und zeigt Ihnen leicht verständliche Erläuterungen für eine ideale Ernährung mit leckeren Rezepten zum Nachkochen. Durch eine spezielle Auswahl der Rezepte soll eine einseitige Ernährung, welche oft zu extremer Schlaptheit führt, vermieden werden. Die Hauptursache für die aufgeführten Beschwerden ist eine falsche Ernährung. Mit diesem Kochbuch können Sie sich diese Qualen ersparen!</p> <p>Sagen Sie „Nein!“ zu diesen Beschwerden! - So unterstützt Sie dieses Kochbuch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • LEICHT VERSTÄNDLICH - Nach der Adipositas OP werden Sie immer wieder mit den verschiedensten Fachbegriffen konfrontiert. Dieses Buch erläutert Ihnen die wichtigsten Fachbegriffe auf einfache Weise. • BESCHWERDEN VERMEIDEN - Die wichtigsten Tipps zu Ihrem Essverhalten, welche unter anderem Übelkeit und Dumping nach dem Essen vermeiden. • MUSKELSCHWUND MINIMIEREN - Durch spezielle Eiweißbomben wird der Muskelschwund trotz der geringen Nahrungsaufnahme auf ein Minimum reduziert. • VIELSEITIGE REZEPTE - Viele Rezeptsammlungen sind sehr eintönig und können so Ihre Motivation mindern. Darum haben wir in diesem Buch besonders auf eine Auswahl abwechslungsreicher Rezepte geachtet. • WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT - Dieses Adipositas OP Kochbuch ist wissenschaftlich fundiert und trotzdem praxisorientiert. Dies wurde durch die Zusammenarbeit verschiedener Experten und Patienten ermöglicht. <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 151 Seiten - ISBN-13: 979-8688710304 - Abmessungen: 19.05 x 0.89 x 23.5 cm - Herausgeber: Independently published (21.09.2020) - Sprache: Deutsch - ASIN: B08JLHQG4Y 	
	<p>Ernährung bei Adipositas- Operationen: Magenbypass - Omega- Loop- Bypass - Schlauchmagen (Deutsch) Taschenbuch – 15. April 2019 von Birgit Lötsch (Autor), Eva Russold (Autor), Bernhard Ludvik (Autor)</p> <p>Die bariatrische Operation gut bewältigen. Wann kommt bei mir eine Adipositas- Operation infrage? Wie kann ich mich auf die OP vorbereiten? Was passiert nach dem Eingriff, und wie ernähre ich mich auch langfristig schonend und ausgewogen? Zwei Diätologinnen und ein Internist geben in diesem Buch Antworten auf alle wichtigen Fragen und zeigen, wie Sie sich vor und nach einer Operation optimal ernähren können. Die schmackhaften und vielfältigen Rezepte sind an den speziellen Bedarf angepasst und nach Ernährungsphasen gegliedert. Ihr Plus: Die wichtigsten Infos zu den Operationsmethoden; Tageskost-Beispiele für jede Ernährungsphase; Genaue Nährwertangaben; Übersichtstabellen zu Nahrungsergänzungen; Gratis Einkaufslisten- App</p> <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 168 Seiten - ISBN-10: 3990020927 - ISBN-13: 978-3990020920 - Abmessungen: 15.1 x 1.2 x 21.1 cm - Sprache: Deutsch - Herausgeber: Facultas / Maudrich; 2. Edition (15. 4m 2019) 	

Coverbild	Inhaltlicher Einblick ins jeweilige Buch	Stand 10.12.2020
	<p>Adipositas- OP Ernährung und Einkauf: Die richtige Ernährung bei der Adipositas- OP. Einkaufsratgeber, Ernährung und Rezepte. Für ein besseres Wohlbefinden bei Adipositas. (Deutsch)</p> <p>Taschenbuch – 12.01.2019 von Medical Academy (Autor)</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Sie oder ein Familienmitglied leiden an Adipositas? ★ Sie wollen mehr über diese Sucht erfahren und endlich etwas verändern? ★ Nach reiflicher Überlegung haben Sie sich für einen operativen Eingriff entschieden? ★ Haben Sie Sorge, dass Sie nach der Operation wieder in alte Verhaltensmuster fallen könnten? ★ Sie brauchen einen Ratgeber, der Sie dabei unterstützt, Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen? <p>Diesen Ratgeber haben Sie hiermit gefunden. "Adipositas- OP, Ernährung und Einkauf" hilft Ihnen durch die schwierige Zeit nach der Adipositas- Op. Mit dem operativen Eingriff haben Sie den ersten Schritt zu einem besseren Körpergefühl getan. Doch Ihr Weg hat gerade erst begonnen. Denn die Gefahr eines erneuten Rückfalls in gewohntes Verhalten ist allgegenwärtig. Mit diesem Buch werden Sie verstehen lernen, wie Adipositas entsteht und weshalb es so schwierig ist, sich neue Verhaltensmuster anzueignen. Gerade wenn es um Ernährung geht, lässt sich jahrelange Routine nur schwer durchbrechen. Doch mit "Adipositas- OP, Ernährung und Einkauf" werden Sie lernen, wie Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten und letztendlich besiegen können. Denn auf einen Rückfall können Sie gut und gerne verzichten. In diesem Buch finden Sie wichtige Infos wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ Adipositas - was der Begriff bedeutet und wie Adipositas entsteht. ★ Vererbte Adipositas - ist das möglich? ★ Warum Adipositas aus einer Erkrankungen heraus entstehen kann. ★ Diese Erkrankungen sind die Folge von Adipositas! ★ Therapiemöglichkeiten und ob diese tatsächlich helfen können. ★ Letzte Chance Operation. ★ Diese Dinge müssen Sie nach der Operation beachten. ★ Ernährungsumstellung - Raus aus der Fett-Falle! ★ Der Einkaufsguide - Hilfe im Alltag <p>Wer verbirgt sich hinter der Medical Academy? Die Medical Academy ist eine Gruppe von Menschen mit Fach- und Expertenwissen im Bereich der Schulmedizin und den dazugehörigen Alternativen. Sie wollen mit ihrem Wissen helfen, indem Sie Betroffene und andere Interessierte umfangreich informieren.</p> <p><u>Produktinformation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ISBN-10: 1793968179 - ISBN-13: 978-1793968173 - Taschenbuch: 106 Seiten - Abmessungen: 15.24 x 0.69 x 22.86 cm - Herausgeber: Independently published (12. Januar 2019) - Sprache: Deutsch 	
	<p>Magenbypass Kochbuch: So müssen Sie sich nach einer Adipositas OP ernähren - Inklusive 100 Rezepte für alle Tagesmahlzeiten, Wochenplaner und Nährwertangaben (Deutsch)</p> <p>Taschenbuch - 21.12.2019 von Charlotte Müller (Autor)</p> <p>Sie haben Ihre Operation hinter sich gebracht. Dazu möchte ich Ihnen gratulieren. Weitere notwendige Schritte für die Therapie sind nun sehr wichtig. In diesem Kochbuch erhalten Sie schonende, nahlvolle und genussvolle Rezepte, die Ihr Körper jetzt benötigt. Wie geht es nun weiter? Eine Veränderung braucht immer Zeit, die Hälfte haben Sie geschafft. Bei der anderen Hälfte unterstützen wir Sie. Die Hauptrolle bei weiteren Schritten, spielt nun die Ernährung, die nicht nur leicht verdaulich, sondern auch nährstoffreich sein sollte. Ihre Motivation ist der Schlüssel zum Erfolg und damit Ihnen dieser Weg leichter fällt, bekommen Sie mit diesem Buch bis zu 100 Rezepte mit Nährwertangaben an die Hand, die nicht nur sehr schmackhaft sind, sondern Sie auch durch eine schnellere Genesung unterstützen werden. Des Weiteren griffbereit für Sie, ein Wochenplaner, der Ihnen hilft die Einkäufe zu planen. Es erwarten Sie wichtige Hinweise, die Empfehlung zur richtigen Ernährungsweise sowie Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendbrot. Auch leckerer Nachtisch und Snacks sind sorgfältig für Sie auserwählt. Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Start in ein neues Leben.</p> <p>Das erwartet Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 100 abwechslungsreiche Rezepte für jede Tagesmahlzeit sowie Snacks und Desserts ✓ Wichtige Ernährungsregeln nach der OP sowie genaue Schritt-für-Schritt Anleitungen und Nährwertangaben für jedes Gericht ✓ Ein Wochenplaner mit Einkaufsliste <p><u>Produktinformation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 124 Seiten - ISBN-10: 1678952796 - ISBN-13: 978-1678952792 - Abmessungen: 15.24 x 0.71 x 22.86 cm - Herausgeber: Independently published (21.12.2019) - Sprache: Deutsch 	

Coverbild	Inhaltlicher Einblick ins jeweilige Buch	Stand 10.12.2020
	<p>Ernährung vor und nach bariatrischen Operationen: Ein Ratgeber für Betroffene • Mit umfangreichem Rezeptteil (Deutsch) Taschenbuch - 1.04.2014 von Claudia Paul (Autor)</p> <p>Die Häufigkeit chirurgischer Maßnahmen bei Adipositas steigt rasant. Der Erfolg der operativen Eingriffe hängt nicht nur von der durchgeführten Operationsmethode ab, sondern insbesondere von der langfristigen Vor- und Nachsorge durch ein interdisziplinäres Team.</p> <p>Die Umsetzung der ernährungstherapeutischen Maßnahmen fällt vielen Betroffenen schwer. Häufig ist der Patient auf sich gestellt, da es keine einheitlichen Verhaltensregeln nach den Operationen gibt. Der Autorin ist es gelungen, alle relevanten Aspekte der prä- und postoperativen Ernährungstherapie zu bündeln.</p> <p>Im ersten Teil werden allgemeine Regeln zur Vermeidung von Übergewicht mit konkreten Hilfen zur Gewichtsabnahme dargestellt. Im zweiten Teil werden Kostaufbau und Verhaltensweisen nach durchgeführter Operation detailliert erläutert. Abgerundet wird das Buch durch konkrete Maßnahmen zur Vermeidung von Nebenwirkungen oder Mangelerscheinungen.</p> <p>Produktinformation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 160 Seiten - ISBN-10: 3899679393 - ISBN-13: 978-3899679397 - Abmessungen: 14.9 x 1.3 x 20.5 cm - Herausgeber: Pabst Science Publishers (1. April 2014) - Sprache: Deutsch 	
	<p>Operation: Schlanksein: Wie ein Magenbypass mein Leben veränderte Taschenbuch 8.09.2017– von Praxedis Lämmle Nallaseth (Autor)</p> <p>Jahrzehntelang kämpfte die Autorin gegen die Kilos - erfolglos. Als sie sich mit 59 Jahren für einen Magenbypass entschied, hat sich ihr Leben verändert: Innerhalb eines Jahres hat sie über 40 Kilo abgenommen und hat endlich den Körper, den sie immer haben wollte.</p> <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 176 Seiten - ISBN-13: 978-3280056592 - ISBN-10: 3280056594 - Abmessungen: 13.9 x 1.9 x 21.5 cm - Herausgeber: Orell Füssli Verlag (8. September 2017) - Sprache: Deutsch 	
	<p>Gut essen rund um die Adipositas- OP: 130 Rezepte bei Magen- Bypass, Schlauchmagen & Co. (Deutsch) Taschenbuch – 27. April 2016 von Frau Dr. Heike Raab, (Autor)</p> <p>Die perfekte Ernährung vor und nach der OP!</p> <p>Sich für eine Adipositas- OP zu entscheiden, ist ein großer Schritt - und eine gute Ernährung davor und danach ganz entscheidend für den Erfolg. In diesem Buch erfahren Sie, worauf es in den einzelnen Phasen ankommt und welche Rezepte nun für Sie geeignet sind.</p> <p>Basics zur OP: welche Verfahren gibt es, wie genau funktionieren sie und was gilt es hinsichtlich der Ernährung davor zu beachten? Erfahren Sie hier das Wichtigste rund um Ihre OP.</p> <p>140 Rezepte: ob für die Flüssigphase vor der OP oder für die angepasste Ernährung danach - hier finden Sie passende und leckere Gerichte für jede Phase.</p> <p>Die Ernährung danach: was müssen Sie nun beim Essen beachten, was braucht Ihr Körper und wie gehen Sie mit möglichen Problemen nach der OP um? Nützliche Tipps und Infos helfen Ihnen weiter.</p> <p>Ihr Rundpaket für die OP - gut informiert, gesund versorgt!</p> <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 128 Seiten - ISBN-10: 3432100485 - ISBN-13: 978-3432100487 - Abmessungen: 22.2 x 1.4 x 23.1 cm - Herausgeber: TRIAS; 1. Edition (27. April 2016) - Sprache: Deutsch 	

Coverbild	Inhaltlicher Einblick ins jeweilige Buch	Stand 10.12.2020
	<p>„Gut essen Adipositas- OP: Über 150 Rezepte bei Magen- Bypass, Schlauch-magen & Co. (Köstlich essen) (Deutsch) Taschenbuch – 9.10.2019 von Frau Dr. Heike Raab</p> <p>Sich für eine Adipositas- OP zu entscheiden, ist ein großer Schritt - und eine gute Ernährung davor und danach ist ganz besonders wichtig für den Erfolg. In diesem Buch erfahren Sie, worauf es in den einzelnen Phasen ankommt.</p> <p>Welches Essen ist nun geeignet?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basics zur OP: Welche Verfahren gibt es, wie genau funktionieren sie und was gilt es bei der Ernährung davor zu beachten? Erfahren Sie hier das Wichtigste rund um Ihre OP. - Über 150 Rezepte: Ob für die Flüssigphase vor der OP oder für die angepasste Ernährung danach - hier finden Sie passende und leckere Gerichte für jeden Zeitpunkt. - OP überstanden - und jetzt? Was müssen Sie nun beim Essen und Trinken beachten, was braucht Ihr Körper und wie gehen Sie mit möglichen Problemen nach der OP um? Nützliche Tipps und Infos helfen Ihnen weiter. <p>Ihr Rundumpaket für die OP - so stabilisieren Sie Ihren Erfolg!</p> <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 144 Seiten - ISBN-10: 3432109911 - ISBN-13: 978-3432109916 - Abmessungen: 22 x 1.5 x 22.1 cm - Herausgeber: TRIAS; 2. Edition (9.10.2019) - Sprache: Deutsch 	
	<p>Nach der Adipositas- OP: Das Kochbuch für mein neues Leben (Deutsch) Taschenbuch – 7.10.2020 von Heike Raab (Autor)</p> <p>Es geht mir richtig gut! Sie haben Ihre Magen- OP gut überstanden, haben viele Kilos verloren und sind in Ihrem neuen Leben angekommen? Wunderbar! Die ersten Monate sind geschafft. Doch im Job, am Familientisch oder beim Treffen mit Freunden lauern alte Essfallen und -gewohnheiten.</p> <p>So bleiben Sie am Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ernährungswissen frisch halten: Auch auf Dauer sollten Sie Ihre Besonderheiten kennen: Welche Nährstoffe sind wichtig? Welche Portionsgrößen? Wie viele Mahlzeiten am Tag? Welche Nährstoffsupplemente? - 130 Rezepte: Leckere Gerichte, die auch Familie und Freunde lieben werden und Ihnen auf Dauer gut tun. - Essen in meinem neuen Leben: schnelle Feierabendgerichte, Kleinigkeiten für die Arbeit und für unterwegs, Verwöhngerichte fürs Wochenende. <p>Willkommen in Ihrem neuen Leben!</p> <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 144 Seiten - ISBN-10: 3432111460 - ISBN-13: 978-3432111469 - Abmessungen: 22.1 x 1.5 x 22.6 cm - Herausgeber: TRIAS; 1. Edition (7. Oktober 2020) - Sprache: Deutsch 	

Coverbild	Inhaltlicher Einblick ins jeweilige Buch	Stand 10.12.2020
 <p>Richtig einkaufen bei Adipositas-OP Lebensmittel, Checklisten, Vitamine, Nährstoffe TRIAS</p>	<p>„Richtig einkaufen bei Adipositas- OP: Lebensmittel, Checklisten, Vitamine, Nährstoffe (Einkaufsführer)“ (Deutsch) Taschenbuch – 25.04.2018“ von Frau Dr. Heike Raab</p> <p>Danach ist nichts mehr wie zuvor... ... denn Sie haben durch die Adipositas- Operation richtig viele Kilos verloren! Um das herrliche neue Lebensgefühl und den tollen Erfolg auf Dauer zu halten, sind für das weitere Leben ein paar Spielregeln wichtig. Hier finden Sie alles auf einen Blick:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vitamine und Mineralstoffe: Was brauche ich auf Dauer? Welche Nährstoffsupplemente sind für mich geeignet? - Laborwerte: Welche sollte ich immer im Blick haben und kontrollieren lassen? Wie hoch sind die Normalwerte? - Lebensmittellisten: Wo stecken die für mich so wertvollen Eiweiße und die günstigen Kohlenhydrate? <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch : 112 Seiten - ISBN-10 : 3432106211 - ISBN-13 : 978-3432106212 - Abmessungen : 10.1 x 1.2 x 16 cm - Herausgeber : TRIAS; 1. Edition (25. April 2018) - Sprache: : Deutsch 	
 <p>SILVIA ROSENBERGER VON WEGEN TRAUMFIGUR Warum 56kg abzunehmen nicht gleich schlank bedeutet. Und warum eine Magenbypass Operation nicht glücklich macht</p>	<p>Von wegen Traumfigur: Warum 56kg abzunehmen nicht gleich schlank bedeutet. Und warum eine Magenbypass Operation nicht glücklich macht. (Genussvoll schlank, Band 1) (Deutsch) Taschenbuch – 14.05.2020 von Silvia Rosenberger (Autor)</p> <p>Erfahre in diesen humorvollen und motivierenden Schilderungen, wie Du trotz Adipositas gesund abnehmen kannst! Du bist wieder einmal bei Deinem Wunsch - endlich abzunehmen angekommen? Du denkst Dir - so kann es nicht weitergehen, es muss endlich etwas passieren? Du bist sogar so weit, dass Du über eine Magenbypass Operation nachdenkst, um endlich den Körper zu bekommen, den Du Dir wünschst? Dann bist Du hier genau richtig. Silvia Rosenberger schildert in dieser motivierenden Erfolgsstory, wie sie es geschafft hat, trotz missglückter Magenbypass Operation 56kg abzunehmen. Hol Dir wichtige Tipps, wie Du für Dich festlegst, wie Deine Traumfigur aussieht. Wie Du sie erreichst. Welche Ernährungsumstellung schließlich zum gewünschten Ergebnis geführt hat, und wie auch Du das schaffen kannst. Hol Dir Tipps und Inspirationen...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... wie Du Dich motivierst und am Ball bleibst ... welche Schritte Silvia Rosenberger von Größe 56 auf 42 schmelzen ließen ... welche Rolle Kräuter bei dem Abnehmerfolg gespielt haben ... wie auch Du diese Ernährungstipps für Dich einsetzen kannst ... die Strategien zum erfolgreichen Fettverlust ... warum ein erfolgreiches abnehmen auch ohne Operation möglich ist ... und vieles, vieles mehr! <p>Lasse die Chance nicht verstreichen und hol Dir Deine Lebensqualität zurück! Diese Tipps sind kein weiteres Diät-Blabla - sondern stammen von einer Frau, die ihr halbes Leben in einem zu großen Körper gesteckt hat, und die es geschafft hat, selbst 56kg abzunehmen!</p> <p>Produktinformation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taschenbuch: 110 Seiten - ISBN-13: 979-8645807665 - Abmessungen: 13.97 x 0.64 x 21.59 cm - Herausgeber: Independently published (14. Mai 2020) - ASIN: B088LD68B6 - Sprache: Deutsch 	

Coverbild	Inhaltlicher Einblick ins jeweilige Buch
 <p>DAS GROßE bariatrische KOCHBUCH Über 100 köstliche Gerichte für Menschen mit Magenbypass, Schlauchmagen und Co.</p>	<p>Das große bariatrische Kochbuch: Über 100 köstliche Gerichte für Menschen mit Magenbypass, Schlauchmagen und Co. (Deutsch) Taschenbuch – 15.09.2020 von S&L Kochbücher (Autor)</p> <p>Das große bariatrische Kochbuch: Über 100 Rezepte für Patienten von Magenbypass und Schlauchmagen OP Ihre Magenbypass, Schlauchmagen oder Magenband OP haben sie hinter sich gebracht, das immer gleiche Essen hängt ihnen jetzt schon aus dem Hals und sie fragen sich wie das auf Dauer weitergehen soll? Sie haben keine Lust auf exotische Zutaten oder stundenlange Zubereitung ihres Essens? Nach einer bariatrischen OP gibt es viele Fragen und Herausforderungen und schnell passiert es, dass man immer nur das gleiche isst, sein tägliches Eiweißziel nicht erreicht oder die generellen Ernährungsregeln nicht einhält. Unsere Ernährungsexperten haben zusammen mit Menschen mit Magenbypass, Schlauchmagen oder Magenband eine gigantische Auswahl an köstlichen, abwechslungsreichen und kreativen Gerichten entwickelt, mit welchen man diese Herausforderung mit Leichtigkeit meistern kann.</p> <p>Hierfür braucht es keine ungewöhnlichen Zutaten die niemand zu Hause hat. Viele denken, dass nur aufwendige Rezepte gleichzeitig schmecken und die richtigen Nährwerte haben können, aber häufig reichen schon 15 Minuten um ein wahres Geschmackserlebnis zu zaubern. Wenn sie jetzt denken, dass man dafür aber ein Koch sein, oder zumindest eine Stärke im kochen haben muss, können wir sie beruhigen. Unsere Rezepte sind kinderleicht und sie brauchen keine teuren Küchengeräte. Die Rezepte sind wirklich für jeden geeignet, egal ob sie gerade in der Flüssig- oder Breiphase sind, oder sie schon wieder feste Nahrung zu sich nehmen dürfen. Das Buch hat die richtigen Rezepte, auch für Sie!</p> <p>Damit sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gelassener im Bezug auf ihre Ernährung werden, • Essen wieder genießen können, • Sicherstellen können die richtigen Nährwerte zu sich zu nehmen, <p>zeigen wir Ihnen 108 Gerichte bei denen ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen wird und wirklich jeder nachkochen und genießen kann.</p> <p>So werden Sie mit „Das große bariatrische Kochbuch“ zum Gourmet Koch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passende Rezepte: Rezepte die spezifisch für und von Menschen mit Magenbypass, Magenband oder Schlauchmagen entwickelt wurden. • Leckere Rezepte: Auch nach einer bariatrischen OP darf man Essen genießen, wir zeigen wie! • Einfache Rezepte: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Wir zeigen Ihnen Rezepte die Ihnen auch ohne große Kochkünste einfach von der Hand gehen! • Flexible Rezepte: Egal in welcher Phase sie gerade sind, ob sie sich vegan, vegetarisch oder „normal“ ernähren: Wir haben alle Rezepte dabei! • Gemeinschaftstaugliche Rezepte: Sie wollen nicht immer alleine Essen? Unsere Rezepte sind leicht erweiterbar für Ihre Familie oder andere „Mitesser“! <p>Machen Sie Schluss mit langweiligen, aufwendigen, unpassenden Rezepten und werden Sie zum 3 Sterne Koch, indem Sie sich jetzt „Das komplette Bariatrische Kochbuch“ bestellen!</p> <p>PS: Zur Liebe der Umwelt beinhaltet das Rezeptbuch keine Bilder. Mit dem Kauf dieses Buches trägst du zum Schutz unserer Natur bei.</p> <p>Produktinformation: - Taschenbuch : 144 Seiten - ISBN-10 : 398222733X - ISBN-13 : 978-3982227337 - Abmessungen : 13.97 x 0.91 x 21.59 cm - Herausgeber : S&L Living (15. September 2020) - Sprache : : Deutsch</p>
 <p>ADIPOSITAS-OP Magenbypass, Magenband, Magenverkleinerung, Omega-Loop-Bypass und Schlauchmagen-OP Alles was Sie vorher und nachher unbedingt beachten müssen.</p> <p>MARKUS ZOLLNER</p>	<p>Adipositas-OP: Magenbypass, Magenband, Magenverkleinerung, Omega-Loop-Bypass und Schlauchmagen-OP - Alles was Sie vorher und nachher unbedingt beachten müssen von Markus Zollner 18.12.2019 (Autor)</p> <p>Dieser Ratgeber soll nicht nur darüber informieren, welche Möglichkeiten es im Bereich der Adipositas-OP gibt, sondern auch erklären, wie unterschiedliche Faktoren zu Übergewicht führen können. Lassen Sie sich darauf ein, auch andere Themen, die im direkten Zusammenhang stehen, zu beleuchten. Es gibt sehr viele Faktoren, die bei dem Thema Übergewicht einfließen. Dazu werden Diäten beleuchtet wie auch das Verhalten der Nahrungsmittelindustrie. Denn um zu verstehen, was hinter dem Übergewicht steht, kann grundlegende Fragen zu einer Adipositas- OP beantworten. Dabei ist es dem Autor wichtig, einen Überblick zu vermitteln, der nicht von irgendwelchen Extremen getrieben wird.</p> <p>Es gibt viele Ratgeber, die aus medizinischer Sicht geprägt sind oder solche, die getrieben werden von der eigenen Überzeugung, dass bestimmte Diäten oder Lebenseinstellungen die einzig Wahren sind. Der Autor bringt zwar auch seine eigenen Eindrücke und Erfahrungen mit ein, diese beruhen aber nur auf dem, was uns die Natur mitgegeben hat. Denn nur das ist für unser Leben bestimmend. Dabei spielen Gene ebenso wie das direkte Umfeld eine große Rolle. Es dreht sich vieles zunehmend um die Frage, warum unsere innere Stimme immer leiser wird. Oder anders formuliert, warum ist unsere innere Stimme nicht mehr oder nur noch kaum zu hören? Letztlich ist nicht nur die Ursache von Übergewicht bezeichnend für unsere Gesellschaft, sondern auch wie wir damit umgehen.</p> <p>Produktinformation: - Taschenbuch: 75 Seiten - ISBN-10: 1676064176 - ISBN-13: 978-1676064176 - Abmessungen: 12.7 x 0.48 x 20.32 cm - Herausgeber: Independently published (18. Dezember 2019) - Sprache: Deutsch</p>