

5,0 von 5 Sternen - Endlich ein Ernährungskonzept, das wirklich funktioniert und Spaß macht

Bewertet in Deutschland am 5. März 2026

Ich bin sportlich aktiv (täglich ca. 30 Minuten Joggen und jeden zweiten Tag Krafttraining) und hatte trotzdem rund 15 kg Übergewicht.

Genau deshalb war ich skeptisch, ob ein weiteres Ernährungsbuch wirklich einen Unterschied machen kann.

SMILE – Der Ernährungscode hat mich eines Besseren belehrt.

Ich habe das Buch komplett gelesen, die Hintergründe verstanden und mich anschließend sechs Wochen lang konsequent an die beschriebenen, leckeren Gerichte (immer die Variante für Sportler verwendet) gehalten.

Das Ergebnis: 8 kg Gewichtsverlust ohne Hungern, ohne Verzicht und mit echtem Genuss. Und das trotz weiterhin intensiver sportlicher Aktivität ohne Abstriche machen zu müssen.

Was dieses Buch für mich besonders macht:

- Alltagstauglich und realistisch – keine exotischen Zutaten, keine komplizierten Rezepte.
- Schlemmen statt verzichten – endlich satt essen und trotzdem abnehmen.
- Individuelle Varianten – perfekt abgestimmt auf Abnehmen, Wohlfühlgewicht oder hohe sportliche Belastung.
- Fundiertes Wissen verständlich erklärt – man versteht, warum es funktioniert.
- Nachhaltig – kein kurzfristiger Diät-Effekt, sondern ein Konzept, das man dauerhaft umsetzen kann.

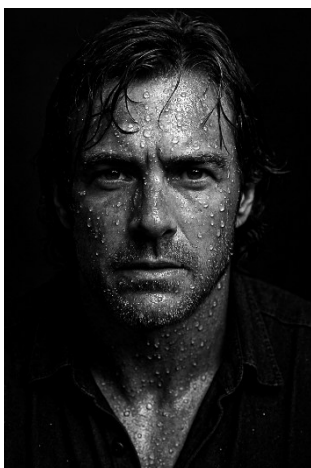
Besonders überzeugend ist die Kombination aus medizinischer Expertise und praktischer Umsetzung.

Man merkt auf jeder Seite, dass hier nicht irgendein Trend verfolgt wird, sondern ein durchdachtes, wissenschaftlich fundiertes Ernährungskonzept vermittelt wird – ohne Verbote, ohne Dogmen.

Für mich ist SMILE kein klassisches Kochbuch, sondern ein echter Gamechanger für Ernährung, Energie und Lebensfreude.

Absolute Empfehlung für alle, die gesund abnehmen oder ihren Stoffwechsel nachhaltig verbessern wollen – egal ob Sportler oder nicht.

Change your mind, change your live!



Manfred Weissenbacher