Michael Despeghel 2 Tage Diät sind genug

Extrait du livre

2 Tage Diät sind genug de <u>Michael Despeghel</u> Éditeur : Riva Verlag

Dr. Dr. Michael Despeahel



http://www.editions-narayana.fr/b16071

Sur notre <u>librairie en ligne</u> vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr



Inhalt

	Vorwort	9
1.	2 Tage Diät sind genug: Wie funktioniert das?	11
2.	Das Ziel: auf Dauer schlank und gesünder leben!	15
	Warum Veränderungen so schwerfallen	16
	Bedürfnisse und innere Motive	16
	Wie innere Motive unsere Vorhaben boykottieren	18
	Wie Gewohnheiten Veränderung blockieren	19
3.	Warum abnehmen?	21
	Ein guter Grund ist Ihr Wohlbefinden	21
	Die Diätfalle: Warum normale Diäten nicht nachhaltig wirken	24
	Gesundes Verhalten – so geht es!	30
	Fragebogen: Meine Lifestyle-Biografie	31
	Motivationsgeheimnis Gefühl	36
	Programmieren Sie sich positiv	37
4.	Es geht um Ihre Gesundheit	39
	Gesundheitskiller Bauchfett	40
	Stoffwechselzentrale Bauch	40
	Was geschieht beim Stoffwechsel?	41
	Die Funktion der inneren Organe	43
	Die Funktion der Hormone im Stoffwechsel	44
	Wenn der Hormonstoffwechsel außer Kontrolle gerät	47
	Insulinresistenz und Hyperinsulinämie	48
	Bauchfett als Hauptursache für Diabetes mellitus Typ 2	49
	Helfer in Not: Adiponectin	50
	Anstieg von Angiotensinogen und Fibrinogen	51
	Überproduktion von Lentin	52

	Serotoninmangel	52
	Mangel an Geschlechts- und Wachstumshormonen	54
5.	Der Bauchfett-Check	57
	Diagnostische Maßnahmen	60
	Ihr Bauchumfang: der Wahrheit auf der Spur	62
	Wie das innere Bauchfett entsteht	64
	Erbliche Veranlagung	64
	Zu viel, zu fett, zu süß	65
	Keine Zeit!	66
	Tückisch: Alkohol	69
	Zu wenig Bewegung	70
	Rauchen schadet nicht nur der Lunge	75
	Über allem thront die Psyche	76
6.	Stoffwechsel-Fitness – so erreichen Sie sie	79
7.	Machen Sie den Selbstcheck	83
7.	Machen Sie den Selbstcheck	8 ₃
7.		
7.	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper?	83
7.	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit	83 83
7.	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft	83 83 85
7.	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination	83 83 85 88 89
7.	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten	83 83 85 88 89
	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko?	83 83 85 88 89
	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko? Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht!	83 83 85 88 89
	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko? Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! Fünf Tage essen, zwei Tage fasten.	83 83 85 88 89 90
	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko? Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! Fünf Tage essen, zwei Tage fasten. Geheimwaffe Eiweiß	83 83 85 88 89 90 92
	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko? Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! Fünf Tage essen, zwei Tage fasten. Geheimwaffe Eiweiß Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen.	83 83 85 88 89 90 92 95
	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko? Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! Fünf Tage essen, zwei Tage fasten. Geheimwaffe Eiweiß Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen. Geflügel und Fleisch	83 83 85 88 89 90 92 95 95
	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko? Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! Fünf Tage essen, zwei Tage fasten. Geheimwaffe Eiweiß Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen. Geflügel und Fleisch Fisch	83 83 85 88 89 90 92 95 103 109
	Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? Test für Beweglichkeit Test für Kraft Test für Koordination Gesamtergebnis: Summe aller Fähigkeiten Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko? Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! Fünf Tage essen, zwei Tage fasten. Geheimwaffe Eiweiß Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen. Geflügel und Fleisch	83 83 85 88 89 90 92 95 103 109

	Ihr Leben andern – aber wie?	149
	Den inneren Widersacher akzeptieren	150
	Körperliche Aktivitäten entwickeln	153
	Bewegung im Alltag	156
9.	Auch für Sportmuffel:	
	geringer Aufwand – tolle Ergebnisse	161
	Mit Hilfe der Muskeln: Krafttraining aus anderer Sicht	164
	Mini-Workout: nur 12 Minuten Krafttraining täglich –	
	und die Pfunde purzeln	165
	HIIT – intelligentes Training für Ausdauer und Kraft	169
	Ideal: Laufen	171
	Ihr persönlicher HIIT-Test	175
	Ihre HIIT-Trainingspläne	181
	Effiziente Dehnübungen	187
	Wann ist die beste Trainingszeit?	189
ıo	. Die Hochs und Tiefs:	
	Wie Sie die schweren Momente meistern	193
	Was tun bei Heißhunger?	198
	Das Rubikon-Modell: willentliche Steuerung und	
	Motivationsfähigkeit	199
	Ändert sich die Motivationsfähigkeit mit dem Alter?	201
	Machen Sie mit – es lohnt sich!	203

Tage
Diat
Sind genug
Essen Sie 5 Tage, was Sie wollen,
halten Sie 2 Tage Diät
und nehmen Sie rasend schnell ab

riva

neue Abnehmprogramm • ohne Verzicht

. ohne dauerhafte Umstellung

Michael Despeghel

2 Tage Diät sind genug

Essen Sie 5 Tage, was Sie wollen, halten Sie 2 Tage Diät und nehmen Sie rasend schnell ab. Das revolutionäre neue Abnehmprogramm

208 pages, broché publication 2013



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain <u>www.editions-narayana.fr</u>