M.O. Bruker
Idealgewicht ohne Hungerkur

Extrait du livre

Idealgewicht ohne Hungerkur
de M.O. Bruker
Éditeur : Emu Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b3445

Sur notre librairie en ligne 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

Editions Narayana

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9
Idealgewicht ohne Hungerkur 13
Auch mit 80 Jahren noch jung!..... 13
Krankhaft dick oder normal rundlich? 15
Dicke sterben früher 16
Den Körpertyp richtig einschätzen 17
Die Idealgewichte Erwachsener 18/19
Fettsucht ist eine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit..... 21
Vitalstoffmangel-Ursache der Fettsucht . . 22
Naturvölker frei von Fettsucht - die „Regel der 20 Jahre" oder der Zeitfaktor 25
Der weitergereichte Fehler 28
Die Drüsen-Ausrede..... 31
Kein Dauererfolg mit reiner Kalorienbeschränkung 32
Das Fettgewebe als Organ - die „fettsüchtige Fettzelle"..... 34

© Narayana Verlag, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern,
www.narayana-verlag.de

Das Prinzip der Behandlung 37
1. Keine Beschränkung der Fettzufuhr . . . 37
2. Fabrikzucker und Auszugsmehle am schädlichsten..... 40
Hier ist das Rezept des Frischkornbreis … 42
3. Viel Frischkost..... 44
Zubereitung der Frischkost..... 45
4. Trinken-aber nur echte Getränke 48
5. Zwischenmahlzeiten verhindern den Erfolg 50
6. Alle Nahrungsmittel, die nicht besonders erwähnt wurden, sind erlaubt 51
Dies ist keine Kur..... 51
Mögliche Fehler 51
Was bei Mädchen und jungen Frauen aus reicht 52
Für die, die zu spät anfangen..... 53
Schlank auch nach der Schwangerschaft . . . 53
Gewaltsame, rasche Gewichtsabnahme gefährlich..... 54
Andere untaugliche Methoden..... 55
Wann die größte Mahlzeit? 56

© Narayana Verlag, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern,
www.narayana-verlag.de

Der Sonderfall der hochgradigen Fett sucht 57
Verlauf der Gewichtsabnahme 58
Schema des Gewichtsverlaufs bei Frischkostbehandlung 59
Wenn die Gewichtsabnahme aufhört 60
Gewichtsanstieg durch Salz 61
Frischkost besser als Fasten 62
Das Befinden 62
2 X wöchentlich auf die Waage 65

Was man sonst noch tun kann 67
Hilft die Sauna? 67
Sport und Vollwertkost - ideale Kombination 68

Die Regeln kurz zusammengefaßt 72
Meiden Sie streng 72
Schränken Sie möglichst weitgehend ein . . . 73
Täglich müssen Sie essen 73
Sonstige Regeln 73

Schlußwort 75

© Narayana Verlag, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern,
www.narayana-verlag.de

Rezeptvorschläge von Ilse Gutjahr..... 77
Allgemeine Hinweise..... 79
Frischkorngerichte..... 82
Frischkost voraus 87
Warme Gerichte 99
Nachtisch 106
Brotaufstrich 108
Backen mit Vollkornmehl..... 110
Zum Schluß auch noch Brotbacken für Hobbybäcker!..... 116

© Narayana Verlag, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern,
www.narayana-verlag.de

M.O. Bruker

Idealgewicht ohne Hungerkur

128 pages, relié
publication 2014

acheter maintenant

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