

Anne Hild

Die hCG Diät - und jetzt?

Leseprobe

[Die hCG Diät - und jetzt?](#)

von [Anne Hild](#)

Herausgeber: Aurum Verlag



Die hCG Diät - und jetzt?

Nachhaltig schlank und fit
mit der erfolgreichen Stoffwechselkur



AURUM

<http://www.narayana-verlag.de/b18228>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





7	Vorwort
8	Was während der hCG-Diät im Körper geschehen ist
9	Fett ist nicht gleich Fett
10	Erfahrungsberichte der hCG-Diät
14	Der Jo-Jo-Effekt - ein Erbe aus der Urzeit
16	Ernährung - bewusst ja, Verzicht nein!
16	Die Verwirrung ist babylonisch
16	Die neue Ernährungspyramide
19	Paläo-essen wie in der Steinzeit
21	Low-Carb
21	Vegane Ernährung
22	Reine Rohkosternährung
22	Essen wie auf Okinawa
23	Die Zuckerfalle
25	Kartoffeln, Reis und Co.
27	Unser täglich' Brot
28	Die Milch macht's nicht
29	Soja-Vorsicht Trendpflanze!
29	Jetzt wird's fettig
32	Was soll in den Vorratsschrank?
36	Neue Köche hat das Land
37	interview mit Emilio Castrejón
41	Interview mit Kurt Timmermans
43	Interview mit Christian Halper und Paul Ivic
47	Interview mit Jens F. Kruse und Gudrun Otten
50	Rezepte
184	Die Körperfabrik
186	Unser Stoffwechsel
188	Die Grundbausteine unserer Ernährung
188	Aminosäuren - Bausteine des Lebens
193	Fettstoffwechsel - Cholesterin zu Unrecht verdammt
195	Zuckerstoffwechsel
197	Hormone - besser als ihr Ruf
201	Wechseljahre - wehe, wenn sie kommen
203	Stress macht dick
206	Vitalstoff-Versorgung
208	Vitamine und Enzyme
210	Mineralstoffe und Spurenelemente
212	Entgiften und Entschlacken
219	Bewegung - ohne geht es langfristig nicht
220	Interview mit Conny Hörl
222	Kurz-Workout
230	Gesunder Schlaf hilft beim Schlankbleiben
232	Seien Sie Experte Ihres Körpers
233	Anhang

Vorwort

hCG - und was kommt jetzt? Viele Menschen haben erfolgreich die hCG-Diät gemacht. Sie haben endlich eine Methode kennengelernt, die für eine dauerhafte Gewichtsreduktion wirklich funktioniert. Im Fokus stand dabei das Loswerden gespeicherter Fettzellen und dadurch bedingt eine schnelle Gewichtsreduktion, verbunden mit einem neuen, besseren Körpergefühl. Mit dieser Diät haben Sie einen Grundstein für ein nachhaltig schlankes Leben gelegt.

Sie haben neue Zubereitungsarten, Lebensmittel und Gewürze kennengelernt und erfahren, dass man auch ohne oder mit den richtigen Kohlenhydraten satt werden kann. Wahrscheinlich haben Sie festgestellt, dass Ihr Verlangen nach Zucker und stärkehaltigen Lebensmitteln nachgelassen hat und Sie dadurch mehr Energie zur Verfügung haben. Und während der Diät hat sich ein größeres Bewusstsein für eine gesündere Ernährung herausgebildet.

Aber wie geht es jetzt weiter?

Dazu haben mich zahlreiche Fragen erreicht: Wie geht es nach einer Diät langfristig erfolgreich weiter? Bei vielen schwingen Angst und Unsicherheit mit - mache ich auch alles richtig, damit die positive Wirkung nachhaltig anhält? Wie kann ich mein Gewicht halten, ohne meine Lebensgewohnheiten massiv zu ändern?

Denn, sind wir ehrlich, niemand ist dazu wirklich bereit! Wie wir heute wissen, ist es auf Dauer nicht zielführend, einfach die Kalorienmenge zu reduzieren; denn der Körper gewöhnt sich an kleine Portionen und stellt seinen Stoffwechsel darauf ein. Man sollte vielmehr darauf achten, das Richtige zu essen.

In diesem Buch zeige ich Ihnen anhand vieler

Beispiele, Empfehlungen und Rezepte, wie Sie ohne Reue auf Dauer gutes Essen genießen können.

Ich habe Interviews mit erfolgreichen Köchen geführt, die Ihnen hilfreiche Tipps geben. Spannend sind auch neue Forschungsergebnisse, die aufhorchen lassen und auf dem Gebiet der Ernährung völlig neue Wege aufzeigen. Um langfristig von den Resultaten der hCG-Diät zu profitieren, kann es hilfreich sein, ein Verständnis für die wichtigsten Abläufe im eigenen Körper zu entwickeln. Dieses Wissen wird Ihnen helfen, Ihren Stoffwechsel aktiv zu halten und sich auch auf lange Sicht gesund zu ernähren. Und schlussendlich darf auch Bewegung nicht fehlen, um langfristig Erfolg zu haben. Eine Expertin zeigt einfache, aber sehr effektive Übungen, die Sie in Ihren Tagesablauf integrieren können.

Genau an dieser Stelle hören die meisten Diätatgeber auf. Dabei beginnt der wirklich spannende Teil eigentlich nach jeder Diät. Das Ende der hCG-Diät ist also nicht das Happy End, sondern der Beginn Ihrer Erfolgsgeschichte...

Ihre Anne Hild

ANNE HILD



Die hCG Diät - und jetzt?

Nachhaltig schlank und fit
mit der erfolgreichen Stoffwechselkur



AURUM

Anne Hild

Die hCG Diät - und jetzt?

Nachhaltig schlank und fit mit der
erfolgreichen Stoffwechselkur

224 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de