

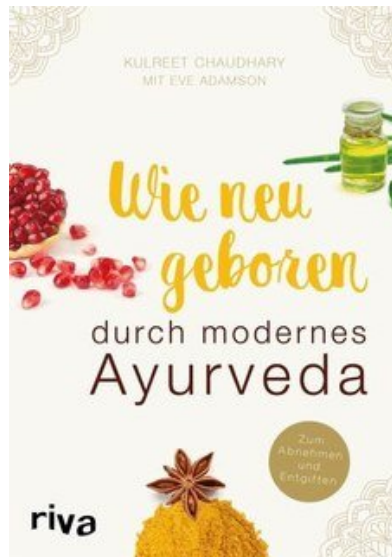
# Chaudhary K. / Adamson E. Wie neugeboren durch modernes Ayurveda

Leseprobe

[Wie neugeboren durch modernes Ayurveda](#)

von [Chaudhary K. / Adamson E.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b23519>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<https://www.narayana-verlag.de>



KULREET CHAUDHARY  
MIT EVE ADAMSON

# Wie neu geboren durch modernes Ayurveda

Zum  
Abnehmen  
und  
Entgiften

riva

© des Titels »Wie neu geboren« (78-2-13-0129-1)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# INHALTSVERZEICHNIS

## Teil 1 – Warum Diäten nichts nützen

|  |    |
|--|----|
| Einführung: Eine Neurologin findet ihren Weg .....         | 11 |
| Kapitel 1: Zäumen Sie das Pferd nicht von hinten auf!..... | 30 |
| Kapitel 2: Eine etwas andere Entgiftungskur.....           | 48 |

## Teil 2 – Wissenschaftliche Grundlagen

|   |     |
|---|-----|
| Kapitel 3: Neuroadaptation, Esssucht und Ihr Gehirn .....                     | 64  |
| Kapitel 4: Es liegt nicht an Ihrer Ernährung, sondern an Ihrer Verdauung..... | 81  |
| Kapitel 5: <i>Leaky Brain</i> : Was hat das Gehirn mit dem Darm zu tun?.....  | 101 |

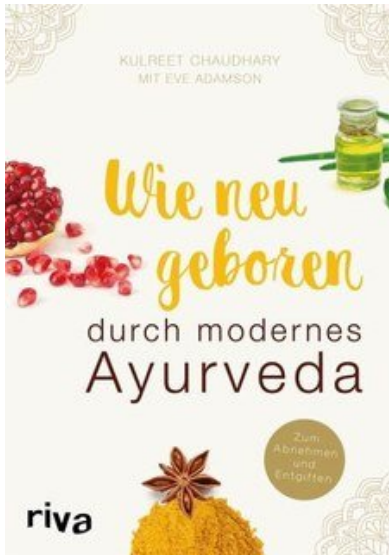
## Teil 3 – Das Stoffwechsel-Powerprogramm

|  |     |
|--|-----|
| Kapitel 6: Die vier Phasen des Programms.....  | 120 |
| Phase 1: Verändern Sie Ihre Biochemie .....  | 129 |
| Phase 2: Überwinden Sie Ihre Heißhungerattacken<br>(und das ganz ohne Willenskraft!) ..... | 145 |

|  |     |
|--|-----|
| Phase 3: Verbrennen Sie Fett und gewinnen Sie Energie .....                        | 162 |
| Phase 4: Schlagen Sie Ihren ungesunden Lebensgewohnheiten<br>ein Schnippchen ..... | 175 |
| Kapitel 7: Ihr Leben nach dem Stoffwechsel-Powerprogramm .....                     | 187 |

## Teil 4 – Gesundheitstipps für Fortgeschrittene

|  |     |
|--|-----|
| Kapitel 8: Uraltetes Ernährungswissen für unser modernes Leben .....                               | 196 |
| Kapitel 9: Lernen Sie Ihren Konstitutionstyp kennen –<br>und ernähren Sie sich Dosha-gerecht ..... | 228 |
| Anmerkungen .....  | 275 |
| Literatur .....  | 284 |
| Bezugsquellen .....  | 292 |
| Danksagung .....   | 293 |
| Register .....   | 294 |
| Über die Autorin .....   | 301 |



Chaudhary K. / Adamson E.

[Wie neugeboren durch modernes Ayurveda](#)

Zum Abnehmen und Entgiften

304 Seiten, paperback  
erschienen 2017



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)